كيف تتغير
04
إلى الأفضل؟
مهارات إنسانية
لتطوير الذات
يوسف أبو الحجاج
AL WALID

اسم الكتاب: كيف تتغير إلى الأفضل؟!
إعداد: يوسف أبو الحجاج
المراجعة اللغوية والتدقيق: طه عبدالرؤوف سعد
رقم الإيداع بدار الكتب المصرية ٢٤٤١٩ / ٢٠١٠
الترقيم الدولى: 978-977-376-547-3
التنفيذ الفنى: أحمد وليد ناصيف
الإشراف الفنى: محمد وليد ناصيف
الإشراف العام: أ. أسعد بكري كوسا

تطلب كافة منشوراتنا:
حلب: دار الكتاب العربى - الجميلية أمام مسرح نقابة الفنانين - ت: ٢٢٥٦٨٧٠
دمشق: مكتبة رياض العلبى - خلف البريد - ت: ٢٢٣٦٧٢٨
مكتبة النورى - أمام البريد - ت: ٢٢١٠٣١٤
مكتبة عالم المعرفة - جسر فيكتوريا - ت: ٢٢٢٨٢٢٢
مكتبة الفتال - فرع أول - ت: ٢٤٥٦٧٨٦
فرع ثانى - ت: ٢٢٢٢٣٧٣

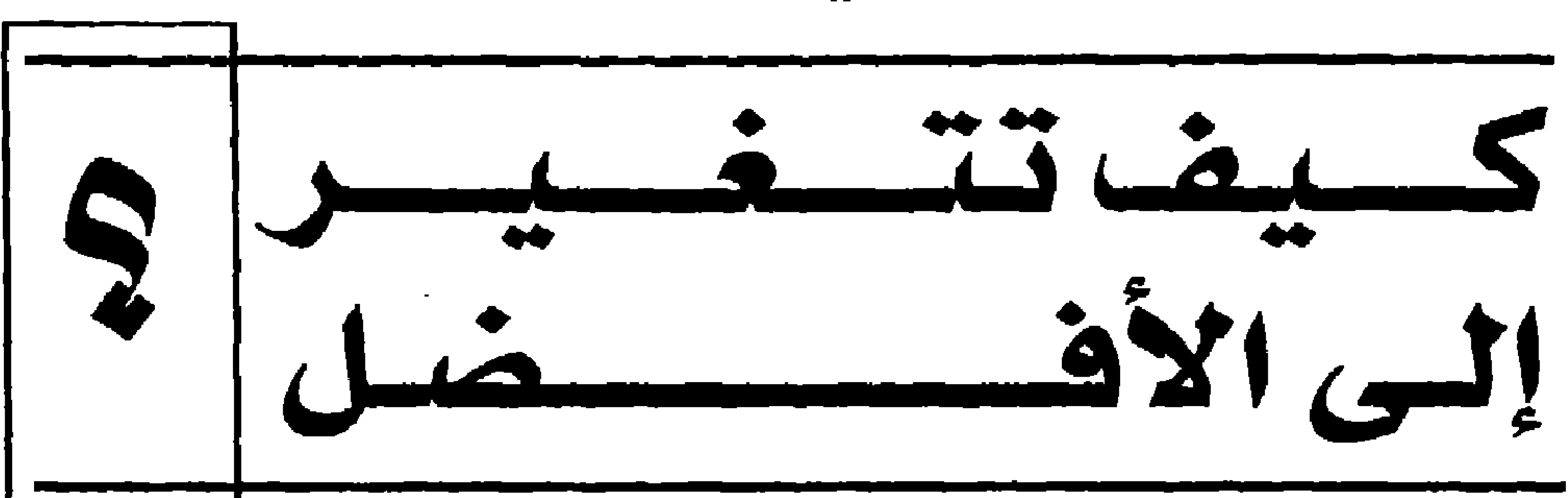
حقوق الطبع محفوظة

تحذير:
جميع الحقوق محفوظة لدار الكتاب العربى للنشر وغير مسموح بإعادة نشر أو إنتاج الكتاب أو أى جزء منه أو تخخزينه على أجهزة استرجاع أو استرداد إلكترونية أو نقله بأية وسيلة أخرى أو تصويره أو تسجيله على أى نحو بدون أخذ موافقة كتابية مسبقة من الناشر.

الطبعة الأولى
٢٠١٠

سوريا- دمشق - الحجاز - شارع مسلم البارودى تلفاكس: ٢٢٢٥٤٠١ ص.ب ٣٤٨٢٥
مصر - القاهرة - ٥٢ شارع عبد الخالق ثروت - شقة ١١ تلفاكس: ٢٣٩١٦١٢٢/٢٣٩٣٣٦٧١
لبنان - تلفاكس: ٠٥/٤٣٤١٨٦ تليفون: ٠٣/٦٥٢٢٤١ - ص.ب ٣٠٤٣ الشويفات
dorelkitab@yahoo - com - darkitab - nassif@hotmail - com
عنوان الموقع: www-darketab-com - عنوان البريد الألكتروني التابع للموقع: info@darketab-com

مهارات إنسانية لتطوير الذات (٤)

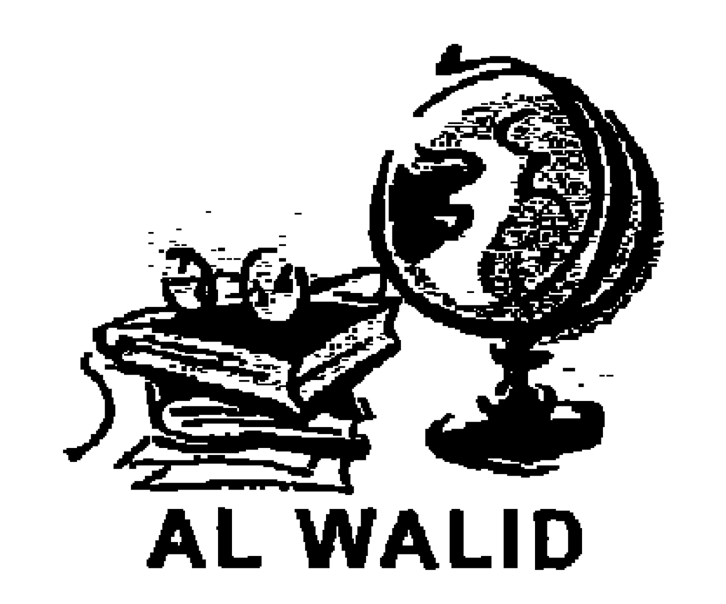


◆

يوسف أبو الحجاج

◆

الناشر



دار الوليد

٢٠١٠

تقديم

﴿الحمد لله الذى هدانا لهذا .. وما كنا لنهتدى لولا أن هدانا الله﴾

والصلاة والسلام على أشرف خلق الله سيدنا محمد وعلى آله وصحبه ومَنْ والاه.

وبعد

كل إنسان عاقل سويٍّ يرغب دائمًا في أن يكون في أحسن صورة ممكنة: ناجح، محبوب، موفق، ولا يأتي ذلك إلا إذا تغير الإنسان إلى الأفضل، في هذا الإصدار نلقي الضوء على المنطلقات الأساسية للتغير للأفضل وكيف يتحول حلم التغيير إلي واقع وأسس التغيير إلى الأفضل والسلوكيات التي لابد أن تتغير.

كما نلقي الضوء على الطريقة الفعالة لتغيير التفكير والأفكار وكيف يغير الإنسان أفكاره وكيف يفكر الإنسان بطريقة مثمرة وكيف يمكن استثمار قوة العقل والحدس للتغيير إلى الأفضل وكيف يمكن استخدام العقل الباطن في ذلك وكيف يصبح الإنسان مستقيمًا في سلوكه وتفكيره وكيف يغير عاداته المكتسبة وكيف يتحول الإنسان إلى إنسان منظم وإيجابي في كلامه ومتواضع ومعتز بكرامته؟!

وفي مجال العمل كيف يتغير الإنسان إلى الأفضل في مجال العمل وما هي قواعد التغيير اللازمة للتغيير إلى الأفضل؟!

كما نلقي الضوء على حواء كأم وزوجة وصديقة وزميله وكيف تتحول إلى

الأفضل، إنها رحلة في عالم تطوير الذات والتغيير إلى الأفضل الذي ننشده جميعًا مع تمنياتي بأن يكون هذا الإصدار إضافة جديدة للمكتبة العربية.

والله الموفق والمستعان

المؤلف

يوسف أبو الحجاج

مدينة الشروق الهادئة أغسطس ٢٠٠٩

1

الفصل الأول

المنطلقات الأساسية للتغيير للأفضل

الفصل الأول

المنطلقات الأساسية للتغيير للأفضل

التغيير للأفضل ضرورة من ضروريات الحياة
والإنسان السوي يتغير دائمًا للأفضل
وهناك منطلقات أساسية للتغيير للأفضل
ونصائح تساعد على هذا التغيير
نوجزها في سطور هذا الفصل

الحياة هي التغيير

الحياة هي التغيير والحياة الجيدة هي التغيير المستمر ولم يعد تغيير الحياة نوعًا من الترف أو الرفاهية بل أصبح ضرورة في ظل عالم صعب متغير وكل يوم تزداد سرعة تغيره ومن أجل هذا فإن الإنسان الذي لا يغير نفسه ومن طريقة حياته الروتينية العقيمة فإنه حتما سيتغير دون إرادته ولكن بعد أن تُفرض عليه الحياة شروطها فهل أنت عزيزي القارئ.. وأنت عزيزتي القارئة ترضون بذلك.

والحقيقة التي لا ريب فيها أن التغيير ذاته أصبح علمًا له قواعد وأصول وقد عكف كثير من علماء النفس والاجتماع على دراسة فنون ومهارات التغيير للأفضل وكيف يستطيع الإنسان أن يغير من نفسه ومن حياته إلى الأفضل وكيف يقود ظروف حياته ولا يتركها تقوده هي ؟!

هل تتكر عزيزي القارئ... هل تتكرين عزيزتي القارئة أن كلا منا يرغب في تغيير سلوكيات من حوله كما يرغب في تغيير سلوكه وحياته..؟ بالطبع .. لا.

وهناك بعض النقاط التي يجب إدراكها في هذا الإطار والتي يمكن تلخيصها في النقاط الآتية:-

- كل الدلائل والمؤشرات والدراسات العلمية توصلت إلى قناعات غير عادية بضرورة التغيير إلى الأفضل وبالنتائج الإيجابية نتيجة هذا التغيير.
- إننا لا نستطيع أن نُغير الآخر ولكننا نستطيع أن نُغير أنفسنا وأن نُوجد مناخ التغيير ونوجد الحافز للتغيير ونوجد أيضا الدافع الذي يؤدي إلى التغيير وأن نوجد الحافز نحو التغيير الفعال ولكننا لن نستطيع أن نوجد التغيير ذاته والتغيير هو عمليه تحول من واقع نحن نعيش فيه إلى حالة منشودة نرغب فيها...

وإذا كنت ترغب في تغيير إيجابي لحياتك فدعني أسألك الأسئلة الآتية

هل أنت سعيد؟ بغض النظر عما حققته من إنجازات ونجاح وبغض النظر عن احترام الناس لك وحبهم وسؤالهم الدائم عليك؟ (لو كان يحدث هذا) دعني

أسألك مرة أخرى هل أنت سعيد؟

وهل أنت راضٍ عن المستوى الذي وصلت إليه؟

فكل منا وصل إلى مستوى معين من الإنجاز والعطاء وإلى وضع معين في حياته.. فهل أنت راضٍ إلى ما وصلت إليه في كل جوانب حياتك.. في دراستك.. في عملك.. في حياتك الأسرية والعائلية في صداقاتك... في إيمانك في علاقتك بالمولى سبحانه وتعالى...؟ هل أنت راضٍ؟ وهل يمكن أن تكون أفضل مما أنت فيه الآن؟ وهل ترغب في الارتقاء والتقدم أم أن هذا المستوى هو أعلى ما أمكنك الوصول إليه؟ والمسألة واضحة تمامًا وكل إنسان يستطيع أن يصل إلى الأفضل دائما في علاقته مع نفسه ومع ربه ومع أهله ومع الناس ومع إنجازاته وعطائه في كل مجال يستطيع أن يكون فيه هو الأفضل.

فهذه الأسئلة هي مفتاح التغيير وهي تُعبر عن واقع التغيير والانتقال من الواقع الذي نعيش فيه إلى الحالة التي نتمناها..

نعم نتمنى أن نكون أحسن حالاً وأسعد وأن نكون راضين عن كل شيء في حياتنا ومن حولنا.. والحقيقة التي لا ريب فيها أن الله عز وجل خلق الإنسان مزودًا بقدرات وطاقات متعددة كامنة في داخله وإذا مرت الأعوام ولم يكتشف الفرد منا هذه القدرات والطاقات فإن اعمارنا ستضيع سدى لأننا لم نحصل على ما نريد، نحن نتحرك في هذه الحياة بقدرات بسيطة وطاقات مهدرة لا نملك إلا الأماني والأحلام والحسرات على ما فاتنا في هذه الحياة لذلك كان لابد من التغيير حتى نجد أن التغيير ضرورة تفرضها طبيعة الحياة كي نحس بكياننا ووجودنا أما إذا استسلمنا لروتين حياتنا اليومية دون تغيير فإن عقولنا وطاقاتنا وكياننا واحساسنا بكل شيء سوف يتوقف تدريجيا إلى أن نصل لمرحلة عدم الشعور بمعنى الحياة أو لذاتها أو جمالها ونقطة البداية في التغيير هو الإنسان ذاته قال تعالى في كتابه العزيز ﴿إن الله لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم﴾ والتغيير يحتاج إلى تفكير وادراك وتعقل وإلى قرار في التغيير بكل ما تحمله كلمه (قرار) من معانٍ وخطوات لاتخاذ القرار وتنفيذه.

وتبدأ عملية التغيير بعدة أسئله مهمة وضرورية أولها ما هي الأمور التي لها الأولوية في التغيير؟ وما هي أكثر المجالات التي يمكن للإنسان تغييرها؟

أعظم تغيير

هل ترغب عزيزي القارئ... عزيزتي القارئة في أن تعرف ما هو أعظم تغيير يمكن أن يغيره الإنسان في حياته إلى الأفضل؟ نعم أعظم تغيير واكبر تغيير هو التغيير الذي يحدث في المبادئ والقيم السائدة إلى الأفضل أي إلى مبادئ أفضل وإلى قيم أفضل ستكون سائدة، وهذا التغيير في المبادئ والقيم يحكم كل التغيرات الأخرى ويُبنى على هذا تغيرات كثيرة في مجالات كثيرة وفي أساليب الإدارة وغيرها ويحدث تغير في سلوك الإنسان وفي قرارات الإنسان لأن سلوك الإنسان نابع من قرارات الإنسان نفسه وقرارات الإنسان تنبع من قيم هذا الإنسان.

والحقيقة التي لا ريب فيها أنك ذاتك وبذاتك تستطيع أن تتغير ونحن لن نستطيع أن نغير الناس بل نستطيع أن نوجد لهم مناخا ونوجد لهم بيئة مناسبة وحافزا مناسبا لكي يتغير الإنسان لكن التغير لا ينبع إلا من داخل النفس البشرية ذاتها التغيير الممكن قد يكون في المبادئ والقيم وقد يكون في السلوك والتعامل مع الآخرين وقد يكون في أساليب الإدارة.

ومن ضمن التغييرات الإجبارية في حياة الإنسان ذلك التغيير نتيجه تغيرات الظروف الاجتماعية فالإنسان الذي سيتزوج سيحدث له حتما تغيير جذري في حياته والإنسان الذي سوف يرزقه بأبناء كذلك سوف يحدث له تغيير.. وهذه النماذج وغيرها يمكن أن نسميها التغيرات الاجتماعية التي يجب أن يواجهها الإنسان ويوجهها الاتجاه الصحيح.

منطلقات التغيير الأساسية

عزيزي القارئ.. عزيزتي القارئة

يمكنكم أن تغيروا انفسكم كي تصبحوا ذلك الشخص الذي ترغبون.. هذا ما يؤكده خبراء علم النفس والاجتماع في معهد ديل كارينجي للعلاقات الإنسانية بنيويورك ويؤكد فريق من هؤلاء العلماء على أن هناك ثلاثة منطلقات أساسية للتغيير يمكن إيجازها فيما يلي:-

اولا: تحديد ماهية التغيير

يجب أولاً تحديد ماهية التغيير الذي يجب إحداثه، وتحديد كم للمركز الذي تريدون والوضع الذي تسعون إليه هو أولى الخطوات نحو التغيير، فعلى سبيل المثال يريد أحدكم أن يكون موهوبا في كسب الأصدقاء وأن يكون واثقا من نفسه ويُعتمد عليه، وشهما ومتحفز المساعدة الآخرين وكيفما أردتم تغيير أنفسكم فإن قوه وامكانيه حدوث ذلك تعتمد على أن تجدوا في أنفسكم المواصفات التي تريدون الحصول عليها وهو ما يحتاج إلى صقل وتطوير مواهبكم وهذا تستطيعون فعله بمساعدة قوه عقلكم.

ثانيًا: استخدموا سيناريو التغيير

استعملوا عملية تأليف سيناريو أو تخيل سيناريو معين في ذهنكم وهذا يساعدكم على رؤية أنفسكم على الوضع الجديد وهذه العمليه تعتبر الاساس في عملية بناء تغيراتكم فأنتم بذلك تشكلون استقلالية تامة تساعدكم على نمو شخصيتكم بالاتجاه الذي تريدون.

كرروا هذا الدور الذي تريدون أن تلعبوه وتدربوا عليه والفائدة هنا أنكم ستبدؤون بالنظر لأنفسكم بشكل مغاير من خلال حياتكم اليومية وعلاقاتكم مع الآخرين وهذا يساعدكم بالتأكيد للعمل بشكل مغاير.

ثالثًا: ابتعدوا عن التصنع أو التقليد

اجعلوا هدفكم المؤقت أن يحدث هذا السيناريو في الحياة الطبيعية وأنصحكم بالابتعاد عن التصنع أو التقليد المكشوفين اللذين يتركان انطباعًا سيئا عن شخصيتكم ويجب أن تكونوا بحالة هدوء لكي تستطيعوا تطبيق فكركم على أرض الواقع...

كيف تحدد التغيير في حياتك؟

كيف تحدد التغيير في حياتك؟ سؤال ليس بالسهل على الإطلاق؟

و الحقيقة التي لا ريب فيها أن عملية إنشاء استقلالية ومركز معين لأنفسكم أو أي دور جديد تلعبونه كثيرا ما يشابه عملية وضع الأهداف والسعي وراءها.. فأنتم ستبدأون في إعداد ذهني لملامح الشخصية الجديدة التي ستحملونها لأن هدفكم هذا أن تكونوا أناسًا آخرين ومن ثم عليكم أن تحددوا أي المواصفات هي الأهم بالنسبة لكم.

بهذا الشكل ستعملون على إيجاد تلك الصفات.

والتمرين التالي يساعدكم على التغيير إلى الأفضل كعملية تحضير للتمرين احضروا ورقة وقلما وقسموا الورقة او الصفحة إلى عمودين بقلم الرصاص- العمود الأول بعنوان (ملامح الشخصية التي أريد التخلص منها) والعمود الثاني بعنوان (ملامح الشخصية التي أريد أن أمتلكها) كما هو موضح بالشكل التالي:-

ملامح الشخصية التي أريد التخلص منها	ملامح الشخصية التى أريد امتلاكها
١-	١-
٢-	٢-
٣-	٣-
٤-	٤-
٥-	٥-
٦-	٦-
٧-	٧-
٨-	٨-
٩-	٩-
١٠-	١٠-

والآن وبوضعكم هذه الورقة أمامكم استرخوا تمامًا واشعروا أنكم بحالة استرخاء، يمكنكم ان تطفئوا الضوء لتتمكنوا من التركيز بشكل أفضل وعندما تصلون إلى هذه الحالة اشعلوا ضوءا خفيفًا وخذوا القلم الرصاص وانظروا إلى

العمود الأول وابدؤوا عمليه الاقتحام الفكري وبسرعة اكتبوا جميع الملامح التي فكرتم بها والتي تريدون التخلص منها وإذا ما خطر على بالكم شيء وأنتم تكتبونه دون محاكاته عقليًا تابعوا الكتابة حتى تحسوا بإنكم نظفتم شخصيتكم من كل هذه الملامح التي أردتم التخلص منها الآن تشعرون انكم بدأتم ببطء... استرخوا وعودوا إلى الوضعية الأولى وفكروا بالملامح التي تريدون امتلاكها ومن ثم قوموا بالاقتحام الفكري مرة أخرى.. واكتبوا بسرعة هذه الملامح وستشعرون أنكم تتحسنون بعد كتابة كل كلمة... وعندما تصلون إلى النهاية تصبحون بحالة استعداد لفهم طبيعة هذه الملامح التي تريدون نزعها من شخصيتكم والتي تريدون امتلاكها و ستشعرون بشيء من التغيير في داخلكم.

وبعد هذا ولكي تبدأوا في تحقيق ما تصبون إليه عودوا لاستطلاع رأيكم حول الملامح التي ترغبون التخلص منها فإذا وجدتم النقيض في العمود الثاني اشطبوها إلى الأبد وإذا لم تجدوا النقيض في العمود الثاني اكتبوه واشطبوا من العمود الأول ما كتبتم نقيضه في العمود الثاني واشطبوا من العمود الأول ما كتبتم من نقيضه في العمود الثاني وبعد ذلك تصبح عندكم نقيضه في العمود الثاني واشطب قائمة واحدة هي مجموعة ملامح تريدون امتلاكها..

ثم بعد ذلك عليكم أن تضعوا علامة تدل على أهمية هذا الملمح بالنسبة لكم وترتبوها حسب أهميتها...

ثم بعد ذلك عليكم أن تضعوا برنامجا لمدة زمنية معينة تحققون فيها هذه القائمة وذلك بربط الرغبة بالعمل الدؤوب وانتقال الفكر إلى أرض الواقع..

السيناريو الفكري الجديد لأنفسكم

والآن بعد القيام بالخطوة السابقة عليكم الآن استخدام السيناريو الفكري الجديدلأنفسكم فعندما قررتم أي الملامح تريدون تطويرها أو امتلاكها فأنتم فعلاً قد تقدمتم خطوة نحو هدفكم في تغيير أنفسكم إلى الأفضل أما الخطوه الثانية فهي استعمال السيناريو الفكري لتطوير هذه الملامح ففي السيناريو الفكري الجديد سوف ترون أنفسكم الشخص الذي تريدون وتخوضون كل مرة

في تفاصيل أكثر في هذا السيناريو وتكررونه حتى يتولد الشعور بالثقة بأنكم ستصبحون هكذا لا محالة الشخص الذي تريدون أن تكونوا..

وثق عزيزي القارئ.. عزيزتي القارئة انكم في الوقت الذي تضعون فيه لأنفسكم نموذجًا مساعدًا أو عامل تقويه لتحقيق ما تريدون فهذا سيساعدكم كثيرا على مواصله السعي نحو تحقيق اهدافكم في التغيير دون كلل واخلقوا لأنفسكم في المقابل ناقدًا ذاتيًا ومراقبًا تستشيرونه دائمًا وخاصة عند تقييم أعمالكم وخطواتكم نحو التغيير.

نموذج لاستخدام عوامل التقوية للتغيير

قد يكون من الصعب على البعض معرفة وتطبيق عوامل التقوية للتغيير لذلك سأقوم بطرح مثال يبين كيفية استدعاء نماذج فكرية جديدة لتطوير ملامح التغيير إلى الأفضل والنموذج هو استعمال عامل اللون لكي تكونوا أكثر قدرة على الديناميكية وتكوين صداقات...

الآن ابدأوا بتخيل أنفسكم أنكم في هذه الحالة التي تظهرون فيها هذه الملامح التي تريدونها والتي تريدون تطويرها او امتلاكها أكثر من أي حالة أخرى.

ونموذجنا الذي نتخيله هو الديناميكية والمهارة- في كسب الأصدقاء تخيلوا أنفسكم تلعبون فعلاً هذا الدور وتؤدون فعلاً هذه الشخصية التي تمتلك هذه المواصفات وتربطون هذا بمخيلتكم بلون محدد وليكن مثلاً اللون الأحمر الآن أنتم في لقاء عمل كالعادة.. اغمضوا أعينكم.. واسترخوا.. وتخيلوا أنكم تصلون إلى مكان اللقاء مع الأصدقاء تفتحون الباب.. تتعانقون.. ويتم اللقاء بحرارة الجو يبدو وكأنه مشحون وملىء بالطاقة والأصدقاء من حولكم يتبادلون معكم الحديث الودي والابتسامات بعد ذلك يصبح هذا الأمر مكرسا في اللا شعور يرتبط اللون الاحمر وعندما تريدون أن تغيروا سماتكم إلى الأفضل وتجيدون اكتساب الصداقة والديناميكية عليكم باللون الأحمر وتلك السمات المكتسبة.

قوة الإرادة وحدها لا تكفي

نعم لا تتعجب من هذا العنوان إنه صحيح مائة في المائه فقوة الإرادة وحدها ليست كافية إذا كنت تريد إحداث تغيير دائم في حياتك إلى الأفضل ولكن ذلك يكون بالمحاولة والتكرار والمحاولة والتكرار وهكذا إنها المجاهدة الحقة للنفس البشرية وهي ما أسماها علماء النفس والاجتماع عدة مسميات مثل الإصرار على التغيير أو العزيمة القوية اللازمة للتغيير أو المثابرة على التغيير أو قوة الانضباط اللازمة للتغيير.

والمجاهدة تعني استفراغ الوسع في مقاومة العدو فما بالك وإذا كان العدو هنا هو النفس الإنسانية التي تتسم بسمات تتطلب استخدام كل السبل والوسائل والأسلحة اللازمه للقتال للانتصار على شهواتها وزلاتها.

فمن سمات الإنسان انه خجول وظلوم وجهول وهلوع ومجادل وضعيف وهي كلها سمات فجور.

وأستدل على صحة ما ذهبت إليه من القرآن الكريم قال تعالى ﴿خُلِقَ الإِنسَانُ مِنْ عَجَلٍ﴾ سوره الأنبياء الآية ٣٧.

و قال تعالى ﴿وَحَمَلَهَا الإِنسَانُ إِنَّهُ كَانَ ظَلُومًا جَهُولاً﴾ الأحزاب الآية ٧٢.

وقال تعالى ﴿ إِنَّ الإِنسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا ﴾ سورة المعارج الآية ١٩.

وقال تعالى﴿وَكَانَ الإِنسَانُ أَكْثَرَ شَيْءٍ جَدَلاً﴾ سورة الكهف الآية ٥٤.

وقال تعالى ﴿وَخُلِقَ الإِنسَانُ ضَعِيفًا ﴾ سورة النساء الآية ٢٨.

وقال تعالى ﴿وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا ۝ فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا ﴾ سوره الشمس الآيتان ٨،٧. وتقوى النفس تكون بمجاهدتها وتغييرها إلى الأفضل عن طريق دفع الجهل بالعلم... ودفع الضعف الإنساني بالقوة الإنسانية التي تعني الثقة بالنفس والإيمان بالله ودفع عجل الإنسان بالصبر وتغييره من متسرع إلى صابر ودفع هلع الإنسان بالسكينة وتغييره إلى إنسان هادئ مطمئن ودفع الجدل الإنساني بالحكمة وتغييره من مجادل إلى حكيم متزن والحقيقة التي لا ريب فيها أن

السمات الإنسانية القبيحة لو اعتاد الإنسان عليها لفعلها تلقائيا ولا إرديا دون تفكير وكذلك السمات الجميلة والنبيلة لو اعتاد الإنسان عليها لفعلها بعد فترة تلقائيا ولا إراديا ودون تفكير أيضًا.

وفي ذلك يقول الراغب الأصفهاني (الأفعال الجميلة والقبيحة يقوي الإنسان فيها بتكرارها مرات كثيرة وزمانا طويلاً ووقتا بعد وقت فإن مَنْ فعل شيئا اعتاده وإن اعتاده تخلق به).

نعم إنها الحقيقة المجردة إن الحدث الذي تفعله مرة واحدة أو مرتين لا يحدث تغييرا في حياتك!.. ما يحدث تغييرا في حياتك هو العمل المستمر الذي تكرره باستمرار فبالتكرار والاستمرار يحدث التغيير في بدنك ونفسك وسائر أمرك.

وثق عزيزي القارئ... عزيزتي القارئة أنك أنت اليوم تتبنى عاده جديدة تتعب في إدخالها لحياتك لكونها غير مريحه بالنسبه لك لكنها غدًا ستصبح أمرًا اعتياديا مريحًا... فكل عادة تفعلها بارتياح اليوم كانت بالأمس صعبة وثقيلة على النفس وخارج دائرة ارتياحك والشخص الذي بنى تلك العادات هو أنت والشخص القادر علي فعلها مرة أخرى مع عادات إيجابية هو أنت ايضًا وتذكر دائما أن الأعمال المستمرة هي التي تحدث التغيير لأنها تتحول إلى عادات يكون عليها مدار حياتك وفي ذلك يقول أرسطو (نحن ما نفعله مرارًا وتكرارًا فالتميز ليس بالفعل بل بالعادة).

مبادئ التغيير إلى الأفضل

كي تتغير إلى الأفضل هناك مبادئ يجب الالتزام بها ودوائر تؤثر في عقلك تأثير ملحوظًا. كيف تتغير إلى الأفضل سؤال أنت الذي تستطيع الإجابة عنه من خلال التعرف على المبادئ الفعالة.

- **دائرة التأثير:** إنها بسيطة للغاية إلا أ نها مؤثرة جدًا فهي تشمل القرارات والأفعال وتحتاج إلى قرار منك دون التدخل من أي طرف آخر فاحذر دوائر التأثير التي تدعو للسلبية.

◆ **المبادرة:** إذا كنت تشغل وظيفة ولا يعجبك الروتين فبادر بفعل شيء مختلف يُغير للأفضل وتكون البادىء دائمًا وإن وجدت نفسك تعمل وحدك ولا أحد معك فلا تحزن وتيقن بأن الله معك فبادر بالعمل عليك بالجهد وعلى ربك التكلان. وحين تحل المصائب وتختبئ رؤوس النعام في الأرض قل أنا لها أنا لها واهتدِ بقوله تعالى ﴿فإذا عزمت فتوكل على الله﴾.

وأعلم أن المبادرين في العالم قلة قليلة ناهيك عن التأثير في المجتمع والإحصائيات تشير إلى أن نسبة من يقومون بتغيير أوضاعهم وسلوكياتهم للأفضل هم ٣٪ وأما القيمة ٩٧٪ فهم أهل الشكاية الذين يصنعون لأنفسهم حائط مبكى يقيمون عليه مأتمًا وعويلا.

◆ **أنت صاحب الاختيار:** آن الاوان أن تقول أنا مسئول عن تغيير حياتي لا تفكر في الناس فكر كيف تغير رد فعلك تجاه الأحداث كيف تستعد للفرص كيف تتلقى حوادث القضاء والقدر كيف كيف تتحمل المسئولية وأن أول طريق للحصول على ما ليس لديك هو مالديك من إمكانيات أيا كان حجمها وأن أول طريق للحصول على ما ليس لديك هو مالديك فعلاً والشيء الوحيد الذي لن تصل إليه هو الذي لم تبدأ به بعد.

◆ **تحدث بلغة الأقوياء:** الناس الأقوياء يفكرون بعقلية البطل وغيرهم يفكرون بلغة الضحية وتأكد بأنه لا يستحق السعادة من لم يفعل شيئًا للحصول عليها ويمكن أن تكون أنت الشخصية المضيئة يقول الرافعي إن المصباح ليس له أن يقول إن الطريق مظلم لكن يقول ها أنا ذا مضىء.

٢-الانطلاقة:- لكي تكون قويا لابد أن يكون عندك قوة انطلاقة ويقول ستيفن كوفي (إن الإنطلاقة تسهلك جهدًا جبارًا غير أننابمجرد اجتياز نطاق قوة الجذب فإن حريتنا تأخذ أبعادًا جديدة).

وعكس الانطلاق التثبيط أي تثبيط الهمم والعزائم ويقول الله تعالى في كتابه العزيز ﴿ولو أرادوا الخروج لأعدوا له عدة ولكن كره الله انبعاثهم فثبطهم وقيل اقعدوا مع القاعدين﴾. وهذه الآية تبين لنا الشخص الذي لديه هدف القتال والجهاد لأعد له العدة وهذا دليل الصدق على أي عمل ترغب في تحقيقه

بشدة أن تتهيأ له وتسأل عنه وتجمع المعلومات وتتدرب على المهارات اللازمة له وتسأل عنه وتجمع المعلومات وتتدرب على المهارات اللازمة له وتحتفظ بنسخة من خارطة الطريق إليه ولكن هؤلاء المترددين لم يفعلوا ذلك فماذا كانت النتيجة كانت كره الله انبعاثهم فثبطهم أي أخرهم وعطلهم وعطل همتهم وأبعدهم واتذكر قانون يسمي التأييد الإلهي وهو (ابدأ بمساعدة نفسك ومن ثم يساعدك الله) للفيلسوف لافونتين وفي القصص القرآني نماذج أفضل من كل ماقدمه الفلاسفة في صورة الكهف: ﴿إِذْ أَوَى الْفِتْيَةُ إِلَى الْكَهْفِ فَقَالُوا رَبَّنَا آتِنَا مِن لَّدُنكَ رَحْمَةً وَهَيِّئْ لَنَا مِنْ أَمْرِنَا رَشَدًا﴾ إن هؤلاء الفتية تأملوا في الحق فوجدوه واختاروه على غيره برغبه صادقة وإنطلاق نحو هدف لا يحيدون عنه وأعدوا العده وهربوا بدينهم إلى الكهف يختبئون فيه من العدو فلما رأى الله منهم صدق الإنبعاث وقوه العزيمة ربط على قلوبهم بالأمن والثبات والشجاعة والصبر ونشر لهم الرحمة ورفق بهم لقد بدأوا بمساعدة أنفسهم ومن ثَم ساعدهم الله.

ويقول الرسول ﷺ: «استعن بالله ولا تعجز»، ويقول أيضًا بالتفريج والدعاء: «اللهم إني أعوذ بك من العجز والكسل وأعوذ بك من الجبن والبخل وأعوذ بك من غلبة الدَّين وقهر الرجال».صدق رسول الله ﷺ.

●- **التخطيط:** لابد أن يكون عنك خارطة لخطة توفر عليك الجهد والوقت الا تستحق حياتك خطة إن ساعة من التخطيط توفر عليك ساعات كثيرة من العمل.

والخطة في البداية تكون فكرة ثم تصبح هدفًا ثم تصبح خطة وأعلى درجات السعادة تتحقق بتحقيق هدف سامٍ واتفق على ذلك فلاسفة الشرق والغرب.

●- **الهدم ثم البناء:** بمعنى هدم السلوكيات والأفكار الخاطئة واستبدالها ببناء سلوكيات بناءة هادفة وأفكار إيجابية يقول الإمام ابن القيم في كتابه مدارج السالكين (فمتى خلصت الأبدان من الحرام ومن دنس البشرية التي ينهى عنها العقل والدين والمروءة وطهرت الأنفس من علائق الدُّنيا زكت أرض الخلق فقبلت بذور العلم والمعارف) إن مبدأنا هنا (الهدم ثم البناء) مبدأ حياة وعندما تتوقف عن الفصل أو التفكير ثم تركز على الحل أكثر من تركيزك على المشكلة فهذا هو

المنهج النبوي في التعامل مع المشكلات وهذا مثال حول ذلك: عن أنس بن مالك ﷺ عنه قال كنت عند النبي ﷺ فجاءه رجل فقال يا رسول إني أصبت حدًا من حدود الله فأقمه على قال ولم يسأله عنه قال وحضرت الصلاة فصلى مع النبي ﷺ فلما قضى النبي ﷺ قام إليه الرجل فقال يا رسول إني أصبت حدًا فأقم على كتاب الله قال أليس قد صليت معنا قال نعم قال فإن الله قد غفر لك ذنبك أو قال حدك (البخاري) هكذا بكل بساطة يركز على الحل ويرشد إلى كيفية التعامل مع هذه المشكلة من دون توبيخ أو تسفيه.

إن الإنسان وهو يباشر عملية هدم السلوكيات والأفكار الخاطئة سيبدأ في التعرف على معاييره وسلوكياته الخاطئة فإذا تعرف عليها وشعر بالألم بدأ في التغيير وبحسب الألم تكون الحماسة والدافعية للتغيير.

- **من يلاحظ أكثر يتغير أكثر:** من عنده قوة ملاحظة يكون أكثر تغييرًا من غيره، شاهد العمال القليلة التي تعطيك أكثر إنتاجية وإنجازًا وكررها وتوقف عن الأعمال الأخرى التي تعطيك منفعة أقل وتستغرق وقتك ومالك وجهدك.

ولأهمية الملاحظة في التغيير لدى علماء الدين والنفس تحدث الإمام الغزالي في طريقه اكتساب الأخلاق وسماها بالمشاهدة وقال من طرق اكتساب الأخلاق مشاهدة أرباب الأفعال الجميلة ومصاحبتهم.

وقد جعل المدرب العالمي والكاتب أنتني روبنز الملاحظة هي الخطوة الأولى ثم أي شيء بعدها سماه طبيعة النجاح النهائي فقال للتغيير الأفضل:- (١) حدد ماذا تريد (٢) ثم اعمل به (٣) ثم راقب النواحي التي تنجح وتفشل (٤) ثم غير باتجاه ماتريد وقد أطلق على هذا المبدأ هو مبدأ الملاحظة والتغيير ويمكن القول أيضًا أن العلاج بالقرآن الكريم وهو استبصار النفس بالملاحظة مستندًا إلى قوله تعالى :﴿وَفِي أَنفُسِكُمْ أَفَلا تُبْصِرُونَ﴾ الذاريات آية رقم (٢١) وقوله تعالى: ﴿قَدْ أَفْلَحَ مَن زَكَّاهَا ۝٩ وَقَدْ خَابَ مَن دَسَّاهَا﴾ الشمس آية (٩) فهذا هو المقصود لذلك فإذا أردت

أن تنجح فيجب أن تكون تحت الملاحظة كما تقول الكاتبة الإنجليزية ليند فيلد في كتابها ٦٠ طريقة لتغيير حياتك وفي فقرة أخرى تقول «كن في المكان المناسب في الوقت المناسب حيث يراك الناس الذين يمكنهم مساعدتك».

- المثل الأعلى: المثل الأعلى أو القدوة تختصر الطريق يقول أنتوني روبنز إن أفضل إستراتيجية في تحقيق كل هدف تتخذه هي أن تعثر على قدوة لشخص ما تَمكن من تحقيق ما تُريد تحقيقه تعرف على ما تعلمه وفعله وتحكًى به.

والشخص الوحيد الذي يعتبر قدوة في أفعاله وأقواله هو النبي الكريم ﷺ لأنه كان خُلقه القرآن الكريم يقول الشاعر:

فتشبهوا إن لم تكونوا مثلهم ❖❖❖ إن التشبه بالكرام فلاح

وأنصحك أيها القارئ العزيز بقراءة سير الناجحين يقول أنتوني روبنز (إن الاقتداء بأولئك الناس الذين حققوا نجاحًا في حياتهم يمكن أن يجنبنا سنوات من الألم) ويقول الله تعالى في كتابة العزيز ﴿لقد كان فى قصصهم عبرة لأولى الألباب﴾ يوسف (١١).

- تغيير البيئة التي تعيش فيها: ماذا قال النبي ﷺ في ذلك إن أبلغ قول على تغيير البيئة السلبية هو حديث النبي ﷺ الشهير بحديث قاتل المائة؟ وهو حديث شهير حكى فيه النبي ﷺ (قصة رجل من زمن متقدم قتل ٩٩ نفسا فسأل راهبًا هل له من توبة فقال لا فقتله ثم سأل عن أعلم منه في الأرض فدلوه على عالم فسأله فقال نعم له توبة ولكن أرضك أرض سوء فإذا ذهبت/ ذهب إلى أرض كذا وكذا فإن فيها قوما صالحين حتى ذهب في قصة طويلة وختم له بخاتمة حسنة) متفق عليه.

وفي حديث شهير: إن الشؤم في ثلاث الدار وجيرانها والمرأة سيئة الخلق والدابة الحرون فإن شئت فقم بتغييرهم لأنه فيهم الصلاح والفلاح بإذن الله ومن السنة تغيير المكان الذي حضره الشيطان. ولنا في رسول الله أسوة حسنة في ذلك حين توقف يومًا بالطريق ليلاً فنام وهو وأصحابه حتى استيقظوا على نور الشمس ولم يصلوا الفجر فلما أرادوا الصلاة قال لهم النبي ﷺ لنغير المكان

أولاً فهذا المكان حضره الشيطان أو كما قال ﷺ. ويقول عالم النفس السلوكي جون واطسون إن وسيلة التغيير هي أن تعيد صياغة الفرد بتغيير بيئته كي تنشأ لديه عادات جديدة وكلما تغيرت بيئة الفرد وعاداته تغيرت شخصيته.

٨. للحصول على شيء افعل أكثر من شيء.

يمكن عمل هذا عن طريق أدوات الوعي والاستكشاف مثل:

(١) حضور دورة تدريبية وعن طريقها يمكن العثور على صديق أو شريك أو أناس جاءوا ليتخلصوا من هموم ومشاكل تفوق مشاكلك أو لديهم نفس المشاكل فيحدث تدعيم ومواساة لبعضكم البعض وكذلك يمكن أن تقابل رفقاء في الطموح وهناك الناجحون والسعداء وهناك من جمعوا بين كل هذه الصفات في الدورات ومن هنا تتضح الهوية ويتشكل التغيير في أبهى صوره.

ب . قراءة كتاب: يقول المؤرخ الشهير ول ديورانت في كتابه قصة الحضارة (إن أعظم اختراع للبشرية هو الحروف الهجائية) وأن تقرأ يعني أنك ستتغير فعلاقة الكتب بالتغيير وثيقة جداً فقد غير كتاب عن العصيان المدني حياة غاندي رأساً على عقب من الفكر إلى السلوك والتوجه والملابس وكل شيء وبفضل ذلك التغير صار غاندي معروفاً لهذا الجيل ويقول أنتونى روبنز إن القادة هم من يقرءون ولم ينفعني الله بشيء في حياتي بعد الإيمان بمثل ما نفعني بالقراءة من صغري حتى اليوم حيث أقرأ الآن بمعدل كتاب كل ثلاثة أيام إن روعة قراءة كتاب عظيم هو أنك تأخذ في التفكير مثل المؤلف.

جـ- ملاحظة أحد المميزين الذين حققوا نفس الهدف أو قراءة سيرهم.

د- التعلم من تجارب سابقة ناجحة فتكررها وأخرى فاشلة فتتجنبها.

هـ-متابعة الإعلانات في الشوارع والصحف والمجلات عن الأشياء التي تتعلق بأهدافك.

و - حضور مؤتمر يتعلق بهذا الهدف.

ز- استشارة مختص أو خبير في نفس المجال.

ي- التغيير الشامل يعني تغيير الإنسان ليتحول إلى إنسان مستقيم ويتم ذلك من خلال عملية شاملة ترتكز على تغيير خمسة أمور هي القناعات والفكر الاهتمامات والمهارات والعلاقات.

● **الطمـــوح:** إذا كنت تريد أن تُحَدِث تغييرًا حقيقيًا فيجب أن يكون لك من الطموح ما يلهب حماسك بالتحرك نحو هدفك. وتؤكد الدراسات أن (استعداد الطموحين والمثقفين للتغيير أكبر من غيرهم) والطموح يتكون من عنصرين.

الأول- حُسن الظن بالله وحسن العمل.

ولكي تكون حَسِنَ الظ ن بالله عليك أن تتوقع من ربك أنه سوف يسير الأمور ويستجيب لك الدعاء ويصلح الحال والمال والعيال. فأول كل عمل ظن يؤثر في نتيجة كما في الحديث الشريف القدسي (أنا عند ظن عبدي بي فليظن بي ما شاء) وفي الحديث الشريف عن النبي ﷺ (لا يموتن احدكم إلا وهو يحسن الظن بربه) صدق رسول الله ﷺ.

وما بين البداية والنهاية حُسن عمل وهو الذي يفصل بين الرجاء والتمني كما يقول ابن القيم رحمه الله فالتمني لا يكون مع الكسل والرجاء يكون مع بذل الجهود والتوكل على الله.

فكن ممن يتوقع الخير من ربه ويطمع بما عنده فينمو لديه الطموح ويحسن العمل.

الثاني- التفاؤل والطموح:- التفاؤل الحسن لابد أن تكون عزيزي القارئ متفائلاً يقول النبي ﷺ (ويعجبني الفأل الحسن والكلمة الحسنة) وفي زيادة للبخاري قالوا وما الفأل يا رسول الله؟ قال الكلمة الصالحة يسمعها أحدكم. لأن بغير التشاؤم يعتبر سوء الظن بالله سببا محققا.

الأمل يقول الشاعر:

ما أضيق العيش ❖❖❖ لولا فسحه الأمل

فإذا لم تجد في الخارج هذه الفسحة فأوجد لها طريقة بداخلك ويقول آخر:-

وللقلوب وإن كانت على وجل ❖❖❖ مـن المنيـة آمـال تقـويهـا

(فما دامت هناك حياة فهناك أمل) والطموح أنواع:

أ- طموح دنيوي.

ب- طموح آخروي. كما قال سليمان عليه السلام وهو يدعو ربه سبحانه وتعالى كما ذكر في كتابه العزيز (رب اغفرلي وهب لي ملكا لا ينبغي لأحد من بعدي) أي طموح هذا وأي دعوة تلك وأي نفس هي؟ فالمسلم يجمع بين الأمرين الطموح في الدنيا والطمع في الآخرة وفي حدود الطموح يقول الرسول ﷺ.

(إذا تمنى أحدكم فليستكثر فإنما يسأل ربه عز وجل) صدق رسول الله ويقول المتنبي:

ولم أر في عيوب الناس عيبًا ❖❖❖ كنقص القادرين على التمام

فما دمت قادرًا فـ أطمح وهناك طموح مختلف حققه العلماء وهو طموح الاستزادة من العلم فلا تستغرب في أن أحد العلماء وضع لنفسه خطة وهدفا وطموحا لأن يأخذ كل ٥ سنوات دكتوراه مختلفة عن السابقة ليجدد فيها معلوماته وأبحاثه ويتابع الجديد في اختصاصه.

- التمرحل: أو التدرج هذا مبدأ كوني وهذه سُنة الله في خلقه فقد خلق الله الأرض في يومين ثم قدَّر فيها أقواتها مع أنه قادر سبحانه أن يقول للشيء كن فيكون كما أنه (خلق السماوات والأرض في ستة أيام ثم استوى على العرش) وكان من الممكن أن يخلقهم في يوم أو ساعة أو لحظة ولكن لكي يعلمنا منهج التدرج فليست سنوات الصبا كالمراهقة ولا الشباب كالكهولة إنه مبدأ التدرج الذي بدأ عليه الكون كما قال الله في كتابه العزيز ﴿ اللَّهُ الَّذِي خَلَقَكُم مِّن ضَعْفٍ ثُمَّ

جَعَلَ مِن بَعْدِ ضَعْفٍ قُوَّةً ثُمَّ جَعَلَ مِن بَعْدِ قُوَّةٍ ضَعْفًا وَشَيْبَةً يَخْلُقُ مَا يَشَاءُ وَهُوَ الْعَلِيمُ الْقَدِيرُ﴾ ٥٤ الروم كذلك التدرج أو التمرحل في الإيمان كما في الحديث يقول النبي ﷺ (الإيمان بضع وسبعون شعبة أو بضع وستون شعبة فأفضلها قول لا إله إلا الله وأدناها إماطة الأذى عن الطريق) صدق رسول الله ويقول جيمس هيلمان (أعلى الشجرات تضرب جذورها في الأرض عندما تتجه نحو السماء).

كذلك التدرج في الصحة الجسدية فإذا كنت تعاني من السمنة فعليك بعمل رجيم ابدأ بالقليل من الأكل ثم ستجد نفسك يقل وزنك تدريجيا مع الاهتمام بأكل خضراوات وفواكه أكثر من أنواع العناصر الغذائية الأخرى مع الرياضة وخاصة رياضة المشي ستشعر بتحسن ويقل وزنك.

التمرحل أو التدرج في العاطفة والعلاقات الاجتماعية تبدأ بخطوات فالحب لا ينمو كاملاً مع أول إعجاب أو ابتسامة أو خدمة أو مساعدة أو هدية لكن هذه الأمور تصنع قطعًا صغيرة من كعكة الحب،

كما أن التدرج في تحسين العلاقات العاطفية يبدأ بمعرفة مصدر الخلل ثم المواجهة مع النفس ومع الطرف الآخر ثم معالجة هذا الخلل باختيار واحد من العيوب ومعالجتها ثم الثانية ثم الثالثة وهكذا باختيار وقد تكون في حاجة إلى تعلم وممارسة سلوك مختلف وجديد وقد صدق النبي ﷺ حين قال (ما كان الرفق في شيء إلا زانه وما نُزع من شيء إلا شانه رواه مسلم أي لا تستعجل النتائج وإياك وقطف الثمار قبل نضوجها كما يقول أحد الصالحين (من تعجل شيئا قبل أوانه عوقب بحرمانه) فابدأ باليسير وعليك بالعمل عملاً بحديث النبي ﷺ (عليكم ما تطيقون من الأعمال) البخاري. إن الشيطان يتبع نفس استراتيجية التدرج أو التمرحل فهو يتدرج مع الإنسان خطوة حتى يوقعه في الحرام فيا لها من استراتيجية شيطانية ناجحة قلما استخدمناها ضده.

و مقاومة الإغراء والسرعة من الأمور التي تجعل العمل حسنا هناك مثل

أمريكاني يقول قد يكون الأداء بطيئًا لكن النتائج أكيدة وقد يكون العكس) فعلينا بتجارب الآخرين في المعالجة.

- **مجاهدة النفس:** بالتكرار والاستمرار يقول روبنز (قوة الإرادة وحدها ليست كافية إذا كنت تريد إحداث تغيير دائم).

إن المجاهدة تعني استفراغ الوسع في مقاومة العدو والعدو هنا هو النفس التي فيها العجل والهلع والجزع والضعف والجهل والجدل كما في قوله تعالى (١) ﴿خُلِقَ الإنسَانُ مِنْ عَجَلٍ﴾ ٣٧ الأنبياء (٢) ﴿وَحَمَلَهَا الإنسَانُ إِنَّهُ كَانَ ظَلُومًا جَهُولاً﴾ ٧٢ الأحزاب (٣) ﴿إِنَّ الإنسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا﴾ ١٩ المعارج (٤) ﴿وَكَانَ الإنسَانُ أَكْثَرَ شَيْءٍ جَدَلاً﴾ ٥٤ الكهف (٥) ﴿وَخُلِقَ الإنسَانُ ضَعِيفًا﴾ ٢٨ النساء وهذا جزء من فجور النفس الذي ذكره الله سبحانه وتعالى ﴿وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا ⑦ فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا﴾ (٧-٨ الشمس) ومجاهدة النفس يكون بتزكيتها بأدوات الإصلاح الموجودة فيها (قد أفلح من زكاها) أي طهرها فدفع الجهل بالعلم والضعف بالقوة والعجل بالصبر والهلع بالسكينة والجدل بالحكمة وهذا لا يكون إلا بالتكرار والاستمرار والمجادلة مع النفس يقول الله تعالى: ﴿وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا وَإِنَّ اللَّهَ لَمَعَ الْمُحْسِنِينَ﴾ ٦٩ العنكبوت. ويقول أحد الصالحين إن مجاهدة النفس وعدم اتباع الهوى يكون كمن جاهد في سبيل الله وفتح مدينة بأكملها. ويقول الراغب الأصفهاني (الأفعال الجميلة القبيحة يقوي الإنسان فيها بتكرارها مرات كثيرة وزمانًا طويلا وقتًا بعد وقت فإن مَنْ فعل ذلك في شيء واعتاده تخلق به، والأعمال الجميلة لابد أن تدوم عليها وإن قلّت فقليل دائم خير من كثير منقطع ويقول جيل ليند فيلد لا تقلل أبدًا من قيمة الحوارات الصغيرة والتحسن المستمر القليل الدائم هو الذي يُحْدِث تحسينًا على حياتك ولكنه مستمر وليس متقطعًا ويُسميه اليابانيون kaigen أي التحسن المستمر الذي يجعلك بمرور الوقت سعيدًا وناجحًا يقول عمر بن الخطاب من بورك له في شيء فليلزمه لذلك كره النبي ﷺ من ترك قيام الليل لمن كان يقومه فقال لعبد الله بن عمرو بن العاص (يا عبد الله لا تكن مثل فلان كان يقوم الليل فترك قيام الليل) البخاري. لذلك كان عمله ﷺ مستمرًا وكان يقول (أحب الأعمال إلى الله أدومها وإن قَلَّ) متفق عليه.

ويقول الدكتور أكرم رضا عليك بتوسيع دنياك بالاستمرار في العمل والمثابرة عليه وإلا ضاقت عليك حتى تصبح كبطن الحوت.

فلا تعجب إذا رأيت الناجحين قله لأن أكثر الناس تنسحب بعد عدة محاولات ولا تستمر وقد تنسحب وهي قريبة من القمة دون أن تشعر وقال روزفلت الرئيس الأمريكي الأسبق (إنك لن تفشل إلا إذا انسحبت) وقال الشاعر أبو القاسم الشابى: مَنْ يتهيب صعود الجبال ❖❖❖ يعش ابد الدهر بين الحفر

فاحلم لأن أحلام اليوم هي حقائق الغد. وقال إديسون: إن مسألة الإصرار والاستمرار هي مسألة جهد وعرق وليست مسألة عبقرية فالعبقرية تساوي الإلهام + ٩٩٪ جهدا ومشقة. ويقول الدكتور إبراهيم الخليفي (تعلم – تصبر – تحلم) و هي ثلاثة أشياء لابد أن تدرب نفسك عليها.

١٢- مبدأ التمكين: سأل رجل الشافعي فقال: يا أبا عبدالله أيهما أفضل للرجل أن يُتمكّنَ أو يبتلى؟ فقال الشافعي لا يُتمكن حتى يبتلى فإن الله ابتلى نوحًا وإبراهيم وموسى وعيسى ومحمدا صلوات الله عليهم أجمعين فلما صبروا مكنهم فلا يظن أحد أنه يخلص من الألم وحيث يكون الصبر تكون المنفعة ويكون الأجر.

وهناك نوعان من الصبر: (١) الصبر الاضطراري. (٢) الصبر الاختياري وهو صبر الحكماء والفضلاء كما يقول ابن القيم وأفضل الصبر هو الاختياري أما الاضطراري فتصبره حتى الحيوانات عندما تكون في تعب أو مرض أو جوع ثم يضطر مع الوقت للصبر حيث لا خيار آخر له يقول الله تعالى في وصف أيوب عليه السلام ﴿إِنَّا وَجَدْنَاهُ صَابِراً نِّعْمَ الْعَبْدُ إِنَّهُ أَوَّابٌ﴾ (سورة ص).

والصبر ضياء يقول النبي ﷺ: ما أعطى أحد عطاء خيرًا وأوسع من الصبر) متفق عليه وفي جزء من حديث صحيح (الصلاة نور والصدقة برهان والصبر ضياء) والصبر يزيد بالعلم ألم تسمع قول الخضر لموسى عليه السلام ﴿ وَكَيْفَ

تَصْبِرُ عَلَىٰ مَا لَمْ تُحِطْ بِهِ خُبْرًا﴾ ٦٨ الكهف.

ويقول أحد العارفين إن مَنْ قل عمله قل صبره لأن الصبر يكون مقترنًا بالنظر في العواقب.

وهناك الصبر على التغيير كالإقلاع عن التدخين والانتقال من مكان عمل إلى مكان عمل آخر ومن الصحة إلى المرض أو من غنى إلى فقر وغيرها من الأمثلة الكثيرة والمتكررة ولكن الأهم هو أنه يكون الصبر على التغيير مع الإيمان بالله بأنه هو القادر على الشفاء مع الأخذ بالأسباب وكذلك العمل للتغير من الفقر إلى الغنى والصبر على الجار في حالة تغيير مسكن إلى آخر والصبر على التخلص من (السيجارة والشيشة) وغيرها من العادات الضارة بصحة الإنسان والدالة على قله الإيمان والقدر خيره وشره.

ومن الحكمة أن يكون الصبرعلى التغيير أن يكون صبرًا جميلاً وهو الصبر عما نهى الله عنه والصبر على ما أمر به.

٢٠ نصيحة للتغيير إلى الأفضل

كيف تستثمر الأخطاء لتغيير نفسك إلى الأفضل

الخطأ واقع في المجتمع فليس من الحكمة تجاهل التعامل معه كيفما اتفق، بل يجدُر بنا أن نتعلم أو بالأحرى نتدرب على كيفية التعامل مع الخطأ للوصول إلى الأفضل من النتائج إن لم يكن دائما فلا أقل من أن يكون غالبًا!

وهو ما يعني أن تغير أسلوبك تجاه الأخطاء ومن هنا حرص الفقهاء على تناول فقه الأمر بالمعروف والنهي عن المنكر، لأهميته في الإصلاح فضلا عن كونها أمرا واجبا على الانسان، وموضوع استثمار الخطأ بينه الأمر بالمعروف والنهي عن المنكر ، إنهما يعالجان واقعا مشتركا إلا أن الخطأ أوسع من دائرة المنكر، إذ قد يكون الخطأ منكرا وقد لا يكون.

والآن إليك عزيزى القارئ، ٢٠ قاعدة في استثمار الأخطاء والتغيير إلى الأفضل.

١- لا تفترض العصمة في الأشخاص فتحاسبهم بمقتضى ذلك، فالخطأ من طبيعة البشر ولا يكاد يسلم منه إنسان «كل بني آدم خطَّاءٌ».

٢- اخلص نيتك في تصحيح أخطائك وأخطاء الآخرين من حولك، فالإخلاص أساس العمل وروحه التي تغدو وهو أجوف بدونها لا روح فيه ولا أجر عليه.

٣- إيالك والانتصار للنفس.. فإن كنت مخطئًا وأدركت ذلك فاعترف بخطئك.

٤- ليس الخطأ نهاية المطاف بل هو بداية التصحيح.. فالإنسان الناجح مَنْ يتعلم من أخطائه ويستفيد منها ويجعلها خطوة دافعة لا محبطة.. لذلك يجدُر بك أن تتعلم كيف تستفيد من الخطأ وذلك بتقويمه والبحث عن أسبابه وجذوره ومن بعد تصحيحها إما جملة واحدة أو شيئا فشيئا حسب طبيعة الخطأ وحجمه وموقعه.

٥- اعط كل خطأ حجمه الطبيعي وضعه في إطاره الصحيح دون تهويل ولا تقليل، فذلك يساعدك على تحديد آلية التعامل المناسبة.

٦- كن هادئا في تعاملك مع الخطأ.. فالهدوء طريقك لاختيار الأسلوب الأمثل للمعالجة كما يجنبك الوقوع في محاذير أنت في غنى عنها ولنا في رسول الله أسوة حسنة حيث كان ﷺ هادئًا حتى في الأمور المثيرة.

ومثل معالجته لخطأ الأعرابي الذي بال في المسجد، وفي الحديث من البساطة في أخذ الأمور.

فكن هادئا بارد الأعصاب حتى وإن تعرضت للسب والشتم والاستفزاز،لأن غضبك عندها يشفي غريمك ويشقيك في حين أن هدوءك يغيظه ويزيده حنقا إن كان معاندًا ويحرجه ويقربه إن كان قاصدًا لحق.

٧- كن لينا في التعامل سمحا في المعالجة، لأن هدفك التصحيح لا المعاقبة.. والشدة وإن دعت الحاجة إليها في بعض المواقف إلا أنها من الندرة بمكان.. فتذكر قوله تعالى ﴿ولو كنت فظا غليظ القلب لانفضوا من حولك﴾.

خاصة في تعاملك مع الجاهل، لأن الشده كثيرًا ما تحمله على النفور.. مقتديا في ذلك بالرسول ﷺ ومواقفه الشريفة، والتي منها ما حدث لمعاوية بن الحكم السلمى لما جاء إلى المدينة من البادية ولم يكن يدري عن تحريم الكلام في الصلاة، قال بينما أنا أصلي مع رسول الله ﷺ إذ عطس رجل من القوم فقلت يرحمك الله، فرماني القوم بأبصارهم، فقلت: واثكل أماه ما لكم تنظرون لى، فجعلوا يضربون بأيديهم على أفخادهم، فلما رأيتهم يصمتوننى سكت، فلما صلي رسول الله ﷺ فداه أبى وأمى ما رأيت معلما قبله ولا بعده أحسن تعليمًا منه فوالله لا نهرنى ولا شتمني، قال إن هذه الصلاة لا يصلح فيها شيء من كلام الناس إنما هو التسبيح والتكبير وقراءة القرآن.

٨- ليكن اهتمامك بكسب الأشخاص أكبر من اهتمامك بكسب المواقف فربما يُخطئ عليك إنسان فيخرجك بكلامه أو يجرحك بمعاملته فتكون قادرًا على الرد وكسب الموقف إلا أن ذلك قد يفقدك الشخص نفسه!

حدثني أحد الإخوة أنه كان يعطي درسًا في مادة التربية الإسلامية في دورة عقدت للأفراد بإحدى القواعد العسكرية، وكان الدرس في المسجد بعد صلاة الظهر، فتأخر ذات مرة جنديان ولما وصلا أمرهما القائد قائلا لهما:- اذهبا فصليا الظهر ثم الحقا بنا، ذهب أحدهما وبقى الآخر.

فقال له لم لا تذهب، فقال: اسمح لي، أنت مسئول عن حضور الدرس لكنك لست مسئولا عن صلاتي،!! فسواء صليت أو لم أصل لا شأن لك بي، فأجابه بهدوء: عفوا لم أرد إزعاجك لكني أردت لك الخير ليس إلا، وطالما أنك لا تريد أن تصلي فليس لي سبيل لإجبارك على ذلك.

يقول صاحبي: فتركته ولم أزده على ذلك، وبعد أيام رأيته يصلي في المسجد ويكثر في الترداد عليه ففرحت بذلك، وما لبث أن جاء في فشكرني على أسلوبي الحسن معه وتقديري له، وأخبرني بأنه عزم على المحافظة على الصلاة، وقد بدا أنني كسبت قلبه بتلك الكلمات!

٩- لا تتسرع في تخطئه الآخرين فربما يكون للمخطئ بنظره وجه فيما أقدم عليه، وربما صنع ذلك لمصلحة خفيت عليك.. ولا تتعجل بالعقوبة- إن كانت بيدك- قبل أن تعرف ظرف المخطئ أو تتبين الأمر، فكم من رجل طلق زوجة بسبب تعجله في العقوبة وقد كانت تسعى لمصلحته.. وكم من أب جنى على ابنه ولم يمهله ليدافع عن نفسه.. وكم من مدير عاقب موظفًا دون استماع إلى عذره.. وكم من أخ هجر أخاه لتسرعه وعدم إمهاله!!

لذا كن متأنيا فإن التسرع ليس من الحكمة في شيء.

١٠- كن مقدرًا لعلاقتك بالمخطئ، وموقع كل منكما: فقد يكون منزلتك قريبة منه وتعرف مداخله فيسهل عليك العلاج- وقد تكون العلاقة بينكما ليست بالقويه أو أن هناك بعض الظروف التي تحول دون المصارحة أو أن المخطئ

سيكون اكثر تقبلاً لو جاءه التصحيح من طرف آخر فهنا يفضل إرسال شخص قريب من المخطئ ليتولى التصحيح، لكن لابد من الحكمه، لأن بعض الإخطاء لا تحتمل نقلاً للآخرين أو قد يؤثر لإرسال في نفسية المخطئ، إذا ما علم بأن المصحح إنما هو رسول من فلان، فالتقدير مهم جدا أو إلا خيف من حدوث ما لا تُحمد عقباه.

ومن اعتبار المواقع أن المخطئ قد يكون أعلى منزله من المصحح، كأن يكون أبا أو استاذ أو شيخا فلابد عندها من التأني وإيجاد المداخل المناسبة بعد التأكد من الخطأ،وربما يحسن في كثير من المواقف السكوت اتهاما للنفس وحفظا لمنزله اولئك.

١١- احذر من إصلاح خطأ يؤدي إلى خطأ اكبر، فإنما قصدت بالتصحيح المصلحه، فإن أدى إلى مفسده فهو ليس إصلاحا هو إفساد تترتب عليه مضار اكبر.

ولذلك سكت النبي ﷺ عن المنافقين ولم يقتلهم لئلا يقول الناس: محمد يقتل أصحابه ولم يهدم الكعبه ليبنيها على قواعد إبراهيم عليه السلام لأن قريش كانوا حديثي عهد بالجاهليه. وقد نهى الله سبحانه وتعالى عن سب الهه المشركين إذا كان ذلك يؤدي إلـ « سب الله عز وجل » والعياذ بالله.

لذلك فاحرص على ان تكون لك نظرة تتجاوز موقع الخطأ وتحيط بجميع أبعاده.

١٢- كن مراعيا للطبيعة التي نشأ عنها الخطأ فقد يقع الإنسان في الخطأ بسبب طبيعته التي نشأ عليها فعلى سبيل المثال: المرأة لابد من الرفق بها واللين في التعامل معها، وتقبل بعض صفاتها الخارجة عن إرادتها، قال رسول الله ﷺ : استوصوا بالنساء خيرا فإنهن خلقن من ضلع وإن أعوج شيء في الضلع أعلاه فإن ذهبت تقيمه كسرته، وإن تركته لم يزل اعوج فاستوصوا بالنساء خيرا.

١٣- لابد من مراعاه بيئة المخطئ، لأن الذي يعيش في المدينة طبيعتة تختلف عن الذي يعيش في بيئة بدوية أو جبلية أو قروية.

١٤- قد يسكت الإنسان عن الخطأ لتأليف قلب المخطئ، وربما تقبل بعض أخطائه ويصحح بعضها حسب الخطأ وحجمه.

١٥- عليك بالتفريق بين ما إذا كان المخطئ، جاهلا أو معتمدا او ناسيافي أسلوب تبليغه حسب الطبائع، كذلك التفريق بين الذي يكرر الخطأ و بين من وقع فيه لمرة واحدة مثلا.

١٦- إذا احتوى عمل شخص ما على خطأ معين فلابد من تقدير قيمة الخطأ بالنسبة للعمل كله، وهو ميزان النقد الهادف.

١٧- إذا قررت أن تواجه شخصا بخطئه فاختر وقتا مناسبا ومكانا مناسبا ولا تنقده في حضره الناس.

١٨- لابد من حفظ مكان المخطئ وتقدير رأيه إذا ما صدر خطؤه عن تصرفه ومناقشته في ذلك بصورة هادئة بدون تسفيه.

١٩- لا تقلد في التصحيح، فالأسلوب الذي يستطيعه زيد قد لا يمكن لعمرو ان يستخدمه ، لذلك لابد من توخي الحكمه وتقدير الموقف.

٢٠- ليس كل الناس أهلا للمصارحه أو تقبل النقد.. فمنهم من يقبل.. ومنهم من يقبل ظاهرًا لكنه يضمر في نفسه خلاف ذلك!... ومنهم من يدافع عن نفسه بالباطل.. ومنهم من يغضب ويزمجر!!

لذلك فإني لا أرى أن المصارحة هي الخيار الأول عند إتاحة الفرصة لها، بل يعتمد على الوضع وعلى الموقف وعلى نفسية المخطئ، كما يؤخذ في الحسبان مدى قوه أو ضعف العلاقة بين المخطئ والمصحح.

و لابد أن ينتبه المربي أو المعلم أو الناقد لمثل هذا الأمر فلا يتعجل بنقد التصرفات أو النشاطات أو المساهمات بمختلف أنواعها إلا بعد أن يدرس شخصية من يقومه وأثر التغير على نفسه، وربما كان السكوت على مساهمات المبتدئين والاكتفاء بتشجيعهم علي التقدم أجدى وأنفع من النقد ولو كان هادفا لأنه يشككهم في قدراتهم.

كيف يتحول حلم التغيير إلى واقع؟

التغيير إلى الأفضل قد يراه البعض حلمًا جميلاً من الصعب أن يتحول إلى واقع أقول لهؤلاء لا.. وألف لا.. فكم من الأحلام الجميلة تحولت إلى واقع أجمل.. فالأحلام بعضها يتحول إلى واقع ومن الواقع ينبع الحلم مرة أخرى، إنها الحقيقة التي يمكنك تحقيقها إذا كانت لديك الرغبة الصادقة والتصميم على احراز النجاح في الحياة فإذا ما حلمت بواقع آخر غير الواقع المؤلم الذي تعيش فيه والذي لا ترضى عنه مطلقًا يمكنك أن تحلم بواقع آخر اكثر اشراقًا وان تعمل جاهدًا على تحقيق ذلك الحلم فإذا كانت سلوكياتك وتصرفاتك السلبية والسيئة هي الواقع المر الذي تحياه فبامكانك تغير ذلك الواقع بأن تحلم بأن تكون قد استطعت فعلاً استبدال تلك السلوكيات والتصرفات بأخرى مقبولة لدى الآخرين والأمر ليس بمثل تلك السهولة التي يتصورها البعض بل يجب أن تحدد اهدافًا واقعيه يمكنك تحقيقها ومن خلال هذه الأهداف يمكن لك عزيزي القارئ.. عزيزتي القارئة تحقيق هذا الحلم أو ذاك ويتحول حلم التغير إلى الافضل إلى واقع فعلي.

وتعد أهداف التغيير وأحلام التغيير عمله واحدة ذات وجهين لكل منهما ملامح واضحة تميزها عن الأخرى والشيء المشترك فيما بينهما هو ان كليهما يصف ما تريد تحقيقه وما تتصوره فى مخيلتك كما أن كليهما يعد صورة تفاؤلية لما تطمح إليه إلا أن هناك اختلافًا في بعض الاحوال ما بين الاحلام والأهداف التي تريد تحقيقه وما تتصوره في مخيلتك كما أن كلاهما يُعد صورة تفاؤليةلما تطمح حيث انك قد ترى الاحلام تصف لك أشياء عامة مثل رغبتك في أن تعيش سعيدًا او أن تقيم علاقات ناجحة على الآخرين أو أنك تتفوق ويتم تكريمك أما الأهداف فتصف فيها أشياء محددة من السلوكيات والتصرفات التي ترغب في تغييرها مثل التغلب على التردد أو التغلب على الخوف او التغلب على العصبية والنرفزة..الخ

ويمكن القول ان الإنسان خلال الحلم يرى الأشياء التي يتمنى تحقيقها ويرى

نفسه انه قد تخلص فعلاً من الاخطاء والسلبيات وانه حقق طموحه وامآله وامانيه ويمكن ان تمدك الاحلام بكل التصورات التي تتخيلها بل وقد تمدك ايضاً بصورة داخليه عامة لرغباتك وتكون بمثابة البوصلة التي تُهديك إلى الاتجاه الذي ترغب السير فيه.

ويمكن القول إن أحلامنا تُعبر دائما عن طموحاتنا وأمانينا بشكل عام وشامل أما الأهداف التي نتمني تحقييقها على أرض الواقع الفعلي فهي تصف أشياء ملموسة وتتميز بأنها محددة ومعروفة ويمكن قياسها وهي عبارة عن قوائم لسلوكيات وتصرفات محددة محسوبة قابلة للتنفيذ الفعلي على أرض الواقع وتُعد الأهداف وسيلة فعالة لتحويل الأحلام والأماني إلى واقع فعلي ملموس وتساعدنا جميعًا على معرفة الوقت الذي يمكن أن نصل فيه إلى تحقيقه وتغيير ما نريد تغييره من سلوكيات وتصرفات سلبية واستبدالها بأخرى إيجابية لذا كان من الأهمية القصوى تحديد تلك السلوكيات والتصرفات تحديدا دقيقا حيث تبين الأهداف الوجهة الصحيحة التي ينبغي التركيز عليها كي نصل إلى ما نرجوه من إصلاح وتقويم لسلوكياتنا وتصرفاتنا وذلك على عكس الأحلام التي تكون غير محددة بوضوح تام متى يمكن أن تتحقق ولا كيف ستتحقق أما الأهداف فيمكن أن تحدد لها جدولاً زمنيًا واقعيًا قابلاً للتنفيذ وتستطيع أن تعرف وتقوم بتقييم ما حققته مع نفسك من اهداف..

والحقيقة التي لا جدل فيها ان الاحلام تُعد امرًا مهماً للإصلاح والتغيير الذاتي فهي ترسم صورة أكبر وأسرع لعملية الإصلاح والتغيير إلى الأفضل، كما إنها تشجع خيالك على الامتداد والاتساع لتشمل كل ما تطمح إليه من أهداف وامنيات وليس مجرد تغيير تصرفاتك السلبية وسلوكياتك غير السوية التي تريد تغييرها..

فالخيال والتمني هما المادة الخام للأحلام الواقعية الممكنة التحقيق وغير الممكنة التحقيق أيضًا كما أن هذه المادة الخام ترسم لك أشياء تطمح إلى تحقيقها فعلاً وتجعلك تحلق معها في عنان السماء أما أهدافك الواقعية المحددة بشأن التغيير إلى الأفضل فيمكنك أن تضمها بين ذراعيك لتنفيذها بكل دقة.. ويجب أن تضعها أمامك دائمًا ولعل أسهل وأظرف تشبيه يربط ما بين الأحلام والأهداف هو اعتبار الأحلام اللوحة البيضاء المعدة لرسم لوحة جميلة جذابة

والأهداف عبارة عن الخطوط والعلامات التي ترسمها بريشتك لرسم صورة حياتك التي تريدها وتتمناها.. وكل ما عليك أن تفعله أن تغمض عينيك وتحلم بواقع أفضل ثم افتح عينيك وقل لنفسك كيف يمكنني تحويل هذا الحلم إلي واقع وهل يمكن تحقيق ذلك دفعة واحدة ام لابد من تقسيم ذلك الحلم إلى اهداف فعاله قابلة للتنفيذ فورًا؟

يمكنني أن أقول لك إذا كنت تحلم فعلاً بواقع التغيير إلى الافضل إنك تريد تحقيق ذلك الشيئ الذي تريده وتتمناه لنفسك من أعماقك ويجذب روحك وثق انك قادر على التنفيذ وان ذلك الحلم الواقعي للتغيير إلى الافضل ينتظرك كي تجعله واقعاً ملموساً وكل ما هو عليك ان تفعله الآن هو ان تضع الاهداف التي تحقق لك ذلك الحلم لأن تحديد الأهداف هو العامل الرئيسي لتحويل الحلم إلى واقع فهو يعطيك شعورًا بالسيطرة والفاعلية على نفسك ويمدك بنقاط انتقال من نقطة إلى اخرى ويهديك معالم اهتداء تنير طريقك نحو تحقيق الهدف وتحويل الحلم إلى واقع ملموس.

وتبين الأهداف الوجهه الصحيحة التي ينبغي التركيز عليها كي نصل إلى ما نرجوه من اصلاح وتقويم لسلوكياتنا وتصرفاتنا وذلك على عكس الاحلا م التي تكون غير محدده بيوم ما أو بالكيفيه التي يتم من خلالها تنفيذ تلك الاهداف أما الاهداف فيمكن أن تحدد لها جدولاً زمنيًا واقعيًا للتنفيذ ونستطيع أن نعرف ما حققناه وما أنجزناه.

ومما لا شك فيه أن الاحلام تُعد أمرًا هامًا للاصلاح والتغيير الذاتي فهي ترسم صورة اكبر وأسرع لعملية الاصلاح هذه كما انها تشجع خيالك على الامتداد والاتساع لتشمل كل ما تطمح إليه من اهداف وامنيات وليس مجرد تغيير تصرفاتك السلبية وسلوكياتك غير السوية بأخرى سوية أنها تعني أن تتغير إلى الأفضل.

ويمكن القول أيضًا إن الخيال هو المادة الخام للأحلام الواقعية الممكنة التحقيق وغير الممكنة التحقيق أيضًا كما أنها ترسم لك شيئًا وأشياء تطمح اليها وثق يا عزيزي أنك تريد تحقيق ذلك الشيء الذي تهمس به نفسك إليك في

لحظات الهدوء والتأمل ذلك الشيء الذي تريده وتتمناه لنفسك من أعماقك ويجذب إليك روحك وثق أنك قادر على تنفيذه وهو ينتظرك للتنفيذ الفوري وثق يا عزيزي أيضًا أن تحديد أهدافك يتيح لك السيطرة على مشاعرك السلبيه والتحكم فيها أن السعي وراء تحقيق الأهداف دليل على خروجك من السلبية إلى الإيجابية كما أن هذا السعي وراء تحقيق الاهداف يتيح لك الفرصة الكاملة لكي توجه لغة مسارك إلى بر الأمان بدلاً من أن تتخبط في طريقك أو أن تترك نفسك لدوامات السلبيه، وعلى الرغم من أن وضع الاهداف وتحديدها أمر سهل إلى حد ما وهي الحقيقة التي يؤكدها علماء النفس والاجتماع إلا أن معظم الناس خاصة أولئك الذين تمتلكهم المشاعر والسلوكيات السلبية يجدون ذلك أمرًا شاقًا بالنسبة لهم خاصة إذا ما طُلب منهم الالتزام بجدول زمني لتنفيذ الأهداف التي تم تحديدها كما أن الخوف من الفشل يطارد بعض هؤلاء ويجعلهم لا يحاولون مجرد المحاوله لوضع الأهداف أو تحديدها.

وعلى كل يمكنني القول أن علينا ان نحاول.. ونحاول ونصمم على التغيير وأن نحلم بواقع التغيير إلى الأفضل.. ومع كل ذلك أقول لك يا عزيزي القارئ.. عزيزتي القارئة إن عجزك عن تحقيق تغيير ما في حياتك وما كنت تنشده وتريده لا يعني فشلك على الإطلاق بل يعني أن عليك أن تكون صادقًا مع نفسك مقدرًا لها تمام قدرها وتعيد تقييم أهدافك المنشودة في التغيير إلى الأفضل بل وتحدد تاريخا أكثر واقعية للتغيير عندها يمكنه وبإذن الله تعالى أن يتحقق لك التغيير المنشود إلى الأفضل.

بدايه الرحلة مع التغيير للأفضل

التغيير إلى الافضل رحلة داخل النفس البشريه للارتقاء بها وتهذيبها وليس بيننا انسان معصوم من الخطأ ولا يوجد انسان كامل متكامل بل لكل منا سلبياته وايجابياته وكلما كانت السلبيات أقل والايجابيات اكثر كلما كان الإنسان يسير إلى طريق التغيير إلى الأفضل.

وبداية رحلة التغيير تبدأ بالصدق مع الذات واكتشافها.. اكتشاف حقيقتها.. سلبيات من اجل تقويم تلك السلبيات وإيجابياتها من أجل التوسع في الايجابيات.

وتتفاوت مقادير السلوكيات والتصرفات التي يجب تغييرها من شخص لآخر منا مَنْ يشعر باخطائه ومنا مَنْ لا يفعل ذلك، منا مَنْ ينجح في التغيير إلى الافضل ومنا الذي يخفق ويفشل.

ويمكن القول إن لكل منا نقاط القوة التي تدفعه للأمام ونقاط الضعف التي تجعل تصرفاته وسلوكياته تحتاج للتغيير، نقاط القوة تدفعنا للتصرفات والسلوكيات الايجابية ونقاط الضعف تدفعنا للتصرفات والسلوكيات السلبية والسيئة التي يجب علينا أن نغيرها، والواجب علينا نحو أنفسنا أن ننظر جيدًا لنتعرف على مصادر قوتنا ونعمل على تنميتها أما بالنسبة لنقاط الضعف فيجب علينا أن نتغلب عليها ونحولها إلى نقاط قوة تدفعنا للأمام.

ومن أجل اكتشاف ما يجب تغييره من مظاهر وسلوكيات يمكنك عزيزي القارئ.. عزيزتي القارئة الاجابة عن الأسئلة التالية بكلمة واحدة هي (نعم) أو (لا).. تذكر المطلوب أن تكون صادقًا مع نفسك كي تكتشف ذاتك على حقيقتها.

الأسئلة

السؤال الأول:-

هل تشعر بأنك لا تقوم بتصرفات وسلوكيات طفولية وانك ناضج تمامًا؟

السؤال الثاني:-

هل أنت منطقي وحاسم في الأمور المهمة وهل أنت نشيط ويقظ وتتطلع نحو الافضل دائمًا؟

السؤال الثالث:-

هل أنت صاحب قرارات إدارية ممتازة في المجالات الإدارية مثل التخطيط والتنظيم والتوجيه والتعلم والإنجاز واتخاذ القرارات؟

السؤال الرابع:-

هل تراعي دائما مشاعر الآخرين وتهتم بهم وتمسك نفسك عند الغضب

وقادر على إدارة نفسك ولديك القدرة على الاستماع للأفكار المعارضة.

السؤال الخامس:-

هل تعرف عملك جيدًا وكل شيء عنه وتستطيع أن تحقق إنتاجية عالية بتكلفة منخفضة وبجودة رائعة؟

السؤال السادس:-

هل أنت صاحب شخصية قوية مؤثرة جذابة ولديك همة نفس عالية من حيث قوة الشخصية والإقدام والعزم والتصميم ولديك القدرة على مواجهة الأزمات بهدوء.

السؤال السابع:-

هل أنت لبق وصاحب مظهر جيد وتحافظ عل لياقتك البدنية ومتفائل بطبعك ولا تميل إلى التشاؤم مطلقاً.

السؤال الثامن:-

هل أنت اجتماعي جدًا وتستطيع أن تتكيف مع الشخصيات المختلفه وتستطيع أيضا التعامل مع الشخصيات الصعبة التي لا تُطاق.

فإذا كانت إجاباتك كلها بنعم على الاسئلة السابقة فأنت لا تحتاج لقراءة هذا الاصدار.. وأدعوك أن تهديه لغيرك من الأصدقاء أو الأهل أو المعارف.. أما إذا كانت إحدى إجاباتك (بلا) أو أكثر إجاباتك بلا.. فلا تقلق ولا تضطرب.. بل أدعوك لقراءة هذا الكتاب بتأن وفهم وإدراك.

بداية التغيير في مراقبه الذات

البداية الحقيقية للتغيير إلى الأفضل تكون من مراقبة الذات.. ولتقريب هذه الفكرة دعني أسأل بصراحة.. هل راقبت نفسك وأنت تأتي بأي سلوك أو تصرف سلبي لا ترضي عنه وتريد تغييره بالتأكيد (لا) بل إن الحقيقة التي يؤكدها فريق من علماء الاجتماع وعلماء النفس أن الإنسان في أغلب الأحوال حينما يأتي بفعل أو تصرف سلبي فإنه يكون في حالة يمكن تسميتها بنسيان النفس لأن ذاتك لو

كنت وقفت معها ولو للحظة وسألتها ما الذي يجب أن تفعله ما كنت تقوم بتلك التصرفات او السلوكيات السيئة والتي تسيء إليك دون أن تدري..

ويشير فريق من علماء النفس إلى أن ضبط النفس والرقابة عليها أثناء إتيانها بالأفعال والسلوكيات السيئة لا يستغرق أكثر من ٦٠ ثانية وهي المدة اللازمة للتوقف عن الاستمرار في الفعل او التصرف السلبي السيئ واستبداله بآخر ايجابي مجرد التوقف لمده ٦٠ ثانية كفيل جدًا بتغيير الأوضاع إلى الاسهل.. وهل تعرف أن بعض الكلمات التي لو قلتها في ثوان قليله لا تستغرق الـ ٣٠ ثانية كفيلة باستبدال أحوالك إلى الأفضل.. قل أعوذ بالله من الشيطان الرجيم، قل لا حول ولا قوة إلا بالله... قل لا إله إلا الله محمد رسول الله.. وثق أنك لو قلت هذه الكلمات وتدبرت معانيها لن تأتي بفعل تندم عليه وهناك كلمات تستغرق ٥ ثوان لو قلتها ستتبدل سلوكياتك وتصرفاتك مثل كلمة (من فضلك) - (لو سمحت) - (بعد إذنك) وما شابها من كلمات يليها أفعال لا تقل عنها تهذيبًا كل ذلك لا يستغرق أكثر من ٥ ثوان إلا أننا نكسب نظير هذه الثوانى البسيطة قدرًا كبيرًا من تقدير الآخرين وحُسن اهتمامها وهو ما يجعلنا نظهر امام الآخرين بمظهر لائق ومقبول.. وبالنسبة لنا فإن تبديل سلوكياتنا وتصرفاتنا إلى الأفضل يجعلنا نشعر برضانا العظيم عن أنفسنا فضلاً عن أن قيامنا بالأمور المثلى والجيدة ينفخ فينا روح الطمأنينة والثقة ويُبتعد عنا مشاعر الشعور بالذنب والغريب الذي اكتشفه فريق من علماء الاجتماع هو أننا إذا أدينا أعمالنا بهمة ودقة وكانت سلوكياتنا إيجابية فإننا نستخدم جهدًا أقل مما ننفقه في التماس الأعذار.

أسس التغيير إلى الأفضل

إذا كنت حقا تريد التغيير إلى الأفضل وأعتقد أن كل إنسان سوي يريد ذلك وهو أمر ليس بالشاق ولا المستحيل كما أنه أيضًا ليس بالسهل الميسور على الإطلاق بل يلزمه أسس لابد من اتباعها بعد غرسها في نفوسنا ويمكن إيجاز تلك الأسس في النقاط الآتية:-

اولاً- تمسك بالعرفان بالفضل والجميل

التمسك بالعرفان بالفضل والجميل شيء يعرفه أولاد البلد في مصر ويقولون على الشخص الذي يقوم بذلك بأنه (أصيل) وهذا التمسك يجعلك في حالة اتزان مع نفسك ومع الآخرين عند التعامل معهم وهو يعني أن تكون مقرًا بالجميل وأن تقدر تمامًا كل شيء يظهر معطيا لك إيجابيات ومزايا وأن تركز اهتمامك علي الوقت الحاضر، والعرفان بالجميل درس يحتاج إلى التدعيم مرارًا وتكرارًا ومن السهل جدًا استيعابه.

ثانياً- تمسك بالحق واليقين

في التمسك بالحق فضائل والساكت عن الحق شيطان أخرس واليقين هو الشعاع الوحيد الذي يُنير لك ظلمه حياتك عندها تشعر بأنك هائم في الفضاء بمفردك وهو طوق النجاة الخفي الذي ينقذك عندما تتعثر في طريقك وهو الذي يساعدك على تجاوز أوقات نسيانك، وكن على يقين بأن لديك القدره على ألا تنسى نفسك في أي لحظة من اللحظات وأن تتذكر دائما ماهيتك ومعارفك الكامنة بأعماق نفسك فربما تمر خلال حياتك بلحظات من عدم الوضوح والريبة وهو ما يدفعك لمثل تلك التصرفات السلبية التي تسيء لك، وهناك أوقات تبدو لك الحياة فيها صعبة بحيث لا يمكنك فهمها أو تصاب بالحيرة ولذلك فعليك أن تتحلى باليقين في مثل تلك اللحظات وثق تمام الثقة أن التمسك بالحق واليقين يجعلك دائما في أفضل حالاتك.

ثالثًا: قل وداعًا للسلبية:

بإمكانك أن تتغير للأفضل وأن تجعل من حياتك رحلة رائعة مليئة باللحظات المثيرة والتجارب المدهشة وذلك إذا قلت للسلبية وداعًا وتحليت بروح المغامرة وتركت الخوف إلى مالا نهاية ولابد أن تكون ممن يرغب في استكشاف الأشياء المتاحة وثق أن المغامرة ليست إلا نتيجة لاستعدادك أن تحيا حياتك بروح الحماسة والمغامرة ما هي إلا تجربة تنأى بك عن السلبية والخوف ولابد أن تتحلى بالشجاعة وتترك التردد تمامًا والحقيقة التي لا ريب فيها أن المغامرة توسع آفاقك وتأخذك إلى عوالم جديدة ومثيرة وعندما تشعر يا صديقي القارئ.. صديقتي القارئة بالإثارة الناتجة عن المغامرة واحتمالات المخاطر فحينئذ تدرك قيمة المغامرة وأهميتها في حياتك وثق أن الحياة الخالية من المغامرة ربما تكون آمنة ولكنها تفتقر إلى الحيوية التي تميزها وإذا لم تجرب المغامرة في حياتك فلن تتمكن أبدًا من توسيع وتنمية قدراتك كما أن المغامرة تساعد بشكل إيجابي على الإبداع وتمنحك قوة وسحرًا وتجعلك تتغير إلى الأفضل.

رابعًا: تعود على تحمل المسئولية

يعتبر تحمل المسئولية أحد السمات الأساسية للإنسان الإيجابي الذي يُدرك واقعه ويعتبر تحمل المسئولية أيضًا درعًا واقيًا ضد السلوكيات والتصرفات السلبيه وعلينا جميعًا أن نتقبل عواقب أعمالنا فعلاً وقولاً وفكرًا طوال حياتنا.

وتحمل المسئولية في ابسط تعريف له يعني أنك تعترف بتحملك عواقب أفعالك وتقر بتأثيرك ودورك في الظروف التي توضع فيها وتكون مسئولاً عن سلوكك مهما كانت عواقبه وهو لا يعني أن تصب اللوم على نفسك عند تصرفًا سلبيًا أو خاطئًا لأن اللوم مقترن بالخطأ دائمًا بينما تشير المسئولية إلى تحمل أعباء التصرف عن طيب خاطر وينطوي اللوم أيضًا على معاني الإحساس بالذنب، والمسئولية تحدث في النفس شعورًا بالارتياح.

سلوكيات لابد أن تتغير

هناك مجموعة من السلوكيات والتصرفات والأفعال التي يقوم بها الإنسان سواء أكان ذلك بإرادته أو رغما عنه وهي تعتبر سلوكيات سلبية وسيئة يجب أن يتألص منها كي يتغير إلى الأفضل ويمكن إيجاز هذه السلوكيات والتصرفات والافعال في النقاط الآتية:-

أولاً- تصيد الأخطاء

تصيد الأخطاء التصرفات والأفعال والسلوكيات السلبية التي يجب أن تتغير من أجل أن تتغير إلى الأفضل (تصيد الأخطاء)، والباحثون عن الأخطاء يبذلون الجهد باحثين عن خطأ لمن يريدون الإساءه إليه من خلال نبش الماضي أو الحاضر أو حتى تأليف أو تلفيق هذه الأخطاء، والحقيقة التي لا ريب فيها أن تصيد الأخطاء هواية لدى البعض الذين يقولون إنهم يريدون تطهير الساحة من الأخطاء والخاطئين.. وتصيد أخطاء الغير يجلب العداوة والبغضاء، ،وقد يكون الحقد أحد الدوافع الأساسية للباحثين عن أخطاء الآخرين، ويمكن القول إن متصيد الاخطاء لا يهتم بمشاعر الآخرين بل يجد متعة عندما يجرح الآخر، ومتصيد الأخطاء لا يستطيع أن يرى الناجح دون أن يهاجمه أو يعترض عليه وهناك العديد والعديد من النتائج السيئة التي يجنيها الإنسان من وراء تصيد أخطاء الآخرين ولو وقف الإنسان وقفة صادقة مع النفس لاستطاع ان يتوقف عن ذلك السلوك الذي يجلب له المتاعب.

ثانياً- الغطرسة والتكبر

من السلوكيات والسمات السلبية التي يجب على الإنسان تغييرها إذا كان يتصف بها الغطرسة والتكبر والإنسان الذي يتصف بهذه الصفة هو ذلك الشخص الذي يسعى إلى الشهرة ويهتم بالإعلام الذي يُشبع فيه رغبته للظهور ويهتم بتقدير الغير له كل الاهتمام ويحس دائما أن فكره دائما سليم وبدونه يضيع كل شيء وقد يمتد الأمر إلى أنه لا يتقبل رأيًا من أحد لأنه يعتقد أن رأيه

وحده هو الصحيح وقد يستخدم أسلوبًا غاضبًا أو قاسيًا لفرض آرائه وسلوكياته على الآخرين، فإذا كان في إمكانه ذلك يرفض المعارضة ولا يقبل رأي الغير وأصحاب هذه السلوكيات يصفهم الناس بالعجرفة وقلة الذوق لذلك يجب أن يبتعد الإنسان عن هذا التصرف لأن المتغطرس قد يجد متعه في كسر النظم والتعالى على الأوضاع السائدة وقد يجد متعة في إصدار الأوامر وأن يكون له أتباع ينفذون تعليماته دون سؤال او مناقشة.

ثالثاً: القسوة والعناد

تعتبر القسوة والعناد من السلوكيات السلبية التي يجب أن يغيرها الإنسان بمجرد اكتشافه أنه يمارسها أو إذا لاحظ الآخرين يصفونه بتلك السلوكيات لأن القسوه تقتل الإبداع والقاسي نفسه يعاني من ذلك والذين يعاملوَن القاسي يحصدون هذه النتيجة لأنفسهم والعنيد لا يرضي بأن يغير رأيه بسهولة وقد تناقشه الرأي وتثبت له عدم صوابه لكنه لا يغير فكره بسهولة.

والعنيد لا يقبل توجيه اللوم إليه ولا يستمع إلى صوت غيره ولا يقبل إلا فكره هو وهو يجني من وراء ذلك مخاطر عديدة.. بينما القاسي يعامل الناس على أنهم أشياء لا أشخاص يعطي الأوامر والتعليمات ولا يتشاور مع الآخرين ولا يستمع إليهم وَمَنْ لا ينفذ أوامره كما هي يحظي بمعاملة قاسية وشديدة منه فهل تقبل عزيزي القارئ.... عزيزتي القارئة أن يصفك الآخرون بتلك الصفات إنهم يقولون إن القاسي لا يتكيف مع المواقف والظروف مما يضر بمصلحة الناس والعنيد يشعر بأنه الأول فمركزه يأتي أولاً ولابد من الخضوع لسلطته.

والقاسي العنيد لا يعطي اعتباراً لمشاعر مَنْ يتعامل معه فمهما تألم الإنسان نتيجة القسوة والعناد فهو لا يتأثر ولا يحس وفي أغلب الأحوال يخفي القاسي مشاعره ويظهرها حسب الحاجة لذلك مرات يظهر أنه يهتم بالضعيف ومرات لا يُعيره اهتمامًا وعندما تتعامل مع القاسي أو العنيد تحس بصفة عامة أنك تتعامل مع شخص فقد إنسانيته ولا يعير اهتماما لادميته. ومن خلال الحوار الموضوعي فأنت تحس بأنك تتعامل معه ولكنه لا يفهمك وقد لا يريد أن يفهمك وقد يكون له هدف خفي لا يريد أن يخبرك به.

وعندما تتعامل مع القاسي أو العنيد تحس بالحيرة وأنت تتعامل مع شخص لا يريد أن يسمعك ولا يفكر فيما تقول.

فإذا كانت هذه آراء الناس وأفكارهم عن شخصية القاسي العنيد.. فإذا شعرت بأنك تمارس القسوة او العناد فأقلع عنها فورًا قبل أن يصبح هذا السلوك السلبي عادة من الصعب الإقلاع عنها.. لابد أن تتخلص عزيزي القارئ.. عزيزتي القارئة من السلوكيات او التصرفات السيئة لأن السلوكيات السلبية والعادات غير المرغوب فيها تعتبر بحق عائقا شخصيًا يحول بطريقة ما بين أي شخص وتحقيق ما يبغيه..

إنني أعلم جيدًا أن الظروف والتداعيات قد تحكم سلوكياتنا بدرجة ما وقد تدفع الشخص منا إلى أن يكون خجولاً أو قلقًا أو مكتئبًا أو حتى حزينا في تصرفاته أو صلبًا مصرًا على موقفه أو شخصًا من السهل انقياده وقد يكون الإنسان موهوبًا ومع ذلك يخفق في جوانب كثيرة من جوانب حياته بسبب سلوكياته وتصرفاته السيئة أو السلبية لأنها تجعل الإنسان أقل كفاءه في مختلف اتجاهات حياته.

وأحيانا يواجه العديد من الأشخاص وصفا يسبب لهم أقصى درجات الارتباك والإحباط لأنهم يلاحظون أن السلوكيات التي كانت قد ساعدتهم على تحقيق مستوى معين من النجاح هي ذاتها التي تمنعهم حاليًا من أن ينجحوا أو يزدادوا نجاحا بل أصبحت هي السبب في إخفاقهم وأصبح هؤلاء يتساءلون عن السبب دون أن يجدوا جوابًا والجواب هو أن ذلك الشخص قد يكون قد استخدم الجدية كأسلوب ومنهاج وتحول من الجدية إلى الخشونة العدائية لتصوره أنه إذا كان القليل من الشىء جيداً فإن الكثير منه أفضل لذا يبالغ الإنسان في تصرفاته لتصبح سلبيه وسيئه لأن تجاوز الحد المطلوب يسبب ضررا فادحًا وقس على ذلك باقي التصرفات والسلوكيات السلبية.

وقد يتحول التصرف السلبي إلى عادة دون أن نشعر فالعادات تعتبر جزءًا من

الحقيبة العاطفية الداخلية التي نحملها معنا على مدار حياتنا لذا وجب أن تكون تلك العادات من النوع الذي يدفعنا للأمام وتكون السلوكيات والتصرفات سببا في تقدمنا في مشوار الحياة.

والعادة تتكون في معظم الأحوال.. والعادة تُعد بمثابة المحرك لدى الإنسان إلى أن يعمل دون أن يدري وهي أيضًا المسئول على توجيه أفكارنا ومشاعرنا وتصرفاتنا ويمكن القول بأن العادات هي التي تتحكم في كل شيء في حياتنا وكل ما يشغلنا بداية من ذوقنا في اختيار ملابسنا وانتهاء بأسلوب تعاملنا مع أولويات الحياة والغريب هو تعلق الإنسان بعادة معينة وإدمانه لها اعتقادًا منه بأنه يستفيد منها من خلال فعلها حتى لو كانت الاستفادة نفيسة من الطراز الأول وسواء كان ذلك حقيقة أم من وحي الخيال والمهم هو الاقتناع بالراحة النفسية لذلك الفعل أو التصرف ومادام هناك شعور بأننا نحصل على شيء ما فإننا نستمر على هذه العادة ويكمن الخطر كل الخطر عندما تكون هذه العادة سيئة او سلوكاً سلبياً فهنا لابد من وقفة مهما كانت تلك العادة تريحنا نفسيًا مؤقتًا أو أنك تعتقد إنها مُريحة على المدى الطويل فلابد من تغييرها لأنها في الواقع لن تجلب سوى المتاعب والفشل في التقدم على طريق النجاح في مشوار الحياة.

وثق كل الثقة أن السلوكيات السيئة عائق بكل ما تحمله كلمة عائق من معان وهذ ا العائق يحول دون التقدم للأمام في مشوار الحياة.

ويؤكد فريق من علماء الاجتماع أن سلوكياتك السيئة مهما كانت فإن أسرع وأفضل طريقة للتخلص منها هو إحلال سلوكيات جيدة محلها وكل ماهو مطلوب منك أن يكون لديك الدافع القوي بداخلك للتغيير والطريقة العملية للتغيير أن تبدأ بالتخلص من السلوكيات السيئة التي تتحكم بشكل كبير وبأسلوب تلقائي في مصير حياتك.

إنني لن أحاول أن اقنعك بأن التغيير أمر سهل فهو ليس كذلك ولكن أؤكد على أنه يبدأ بالرغبة الصادقة في ذلك والمقدرة الفعلية على ذلك وإذا استطعت فعلاً التخلص من سلوكياتك السيئة عندها ستنظر إلى الماضي وتبتسم وتسأل نفسك قائلاً لماذا لم يحدث هذا التغيير منذ زمن طويل؟!

2

الفصل الثاني

كيف تغير تفكيرك إلى الأفضل؟!

الفصل الثاني

كيف تغير تفكيرك إلى الأفضل؟

الطريقة التي يفكر بها الإنسان تؤثر على اتجاه حياته بأكمالها.. في هذا الفصل نعرض لكيفية التغير إلى الأفضل.

العلماء يؤكدون: التغيير ممكن جداً

أحدث دراسة لمعهد الدراسات الإنسانية بنيويورك عام ٢٠٠٨ اكدت أن مزاج الإنسان العقلي ومواقفه ليست جامدة أو منحوتة في الصخر لقد تعلم الإنسان المواقف والعادات أثناء نموه ويمكنه أن يغيرها فالشخصية تتأثر بالعادات بقدر ما تتأثر بالتوجهات والحدود التي خلقنا الله عليها أو فرضتها علينا الجينات الوراثية.

يمكنك عزيزي القارئ.. عزيزتي القارئة إذا كنت تريد التغيير إلى الأفضل أن تتغير فعلاً وأن تؤسس بنيتك العقلية التي تتمناها بالضبط كما تقوم بتحسين لياقتك البدنية أو قدرتك على الاحتمال ويمكنك أن تتدرب لكي تصبح أكثر مثابرة في مواجهة الصعاب، ويمكنك أن تتعلم أيضًا أن تتعلم كيف تنظر للأمور من زوايا مختلفة وترى وجهة نظر الآخرين.

ويمكنك أيضا أن تصبح أكثر قدرة على صياغة الأسئلة وتنقيحها ويمكنك أن تحمي مصالحك الجوهرية وتتعلم كيف تكون مبدعًا فيما يتعلق بمختلف نواحي حياتك.

وهذه العادات الجديدة الإيجابية كلها يمكن أن تسهم في بناء عقول أكثر قدرة على الإبداع.

ولتكن البداية.. فى الإجابة على السؤال التالى:

كيف تُغير أفكارك؟؟.. ومن خلال الإجابة تستطيع عزيزى القارىء.. عزيزتى القارئة اكتساب مهارة جديدة وهى التغيير للأفضل فى مجال التفكير.

كيف تغير أفكارك؟!

هل يمكن للإنسان أن يغير أفكاره؟ بالطبع ممكن جدًا والدليل على ذلك أن درجة الانتباه وحدة الذكاء تختلف من شخص إلى آخر اختلافا كبيرًا فأحيانا تشعر أنك منتبه فعلاً وواضح التفكير وأحيانًا أخرى تشعر أنك مشتت الذهن ومشوش التفكير وما لا يدركه كثير من الناس هو أنهم أقدر على التحكم في حالاتهم العقلية اكثر مما يتصورون وأن الحالات العقلية المختلفة تعتبر جيدة ومناسبة لأنواع مختلفة من وظائف التفكير وأنه من الصعب أن تكون شخصًا جادًا ومستقيمًا وهزيلاً في آن واحد.. كما أنه من الصعب عليك أن تركز على التفاصيل الدقيقة عندما تكون متعبًا.

ومن بين المفاتيح المهمة التي تساعدك على التغيير إلى الأفضل أن تدرك أنه من الأمور الحيوية المهمة أن تكون لديك القدرة على التحرك بمرونة وعلى نحو ملائم بين الأبعاد المختلفة للإدراك وعلى مدار يوم واحد يمكنك أن تتقلب بين حالات عقلية مختلفة عديدة، فتارة تمر الأفكار والأحاسيس بسرعة على شاشة الوعي لدى الأنسان وتارة أخرى تمر هذه الأفكار ببطء وتكاسل وتارة يكون لدى الإنسان إحساس قوى بأنه يسيطر على نشاطه العقلي سيطرة تامة وتارة أخرى يشعر كما لو أن نشاطه العقلي يسير من تلقاء نفسه حسبما يريد.

وهناك على وجه الخصوص أبعاد ثلاثة تؤثر على حالتك العقلية وهي التركيز والتوجه والاجتماعية.

التركيز:- عملية عقلية بحتة فاحيانا يتصف العقل بالتركيز والنظر إلى هدف محدد، ويكون مستغرقًا تمامًا في تجربة واحدة أو تيار فكري واحد.. وأحيانًا أخرى يكون حالمًا ومرحًا وميالاً إلى الإطناب ومتقبلاً لأفكار الآخرين ويمكننا أن نسمي هذا البعد درجة التركيز.

التوجه:- في بعض الأحوال يمكن أن يكون انتباهك موجهًا إلى الخارج نحو العالم الخارجي ومنشغلاً باستيعاب المعلومات أو يمكن أن يكون متوجهًا إلى

الداخل ومستغرقًا في التأمل والتفكير فيما قد تفعله والبحث عن معني أعمق وروابط وعلاقات جديدة وهذا ما يسمي بالتوجه.

الاجتماعية: الاجتماعية تعني أنك اجتماعي في الغالب وحريص على طرح أفكارك على من حولك والانغماس في وجهات نظر الآخرين ومستعد لطرح أفكارك على الملأ لكي يتم اختبارها وتجريتها ولكن في بعض الأحيان يكون مزاجك مفضلاً للوحدة وتكون قانعًا بالتفكير العميق في الاشياء بمفردك وهذا البعد يسمي البعد الاجتماعي للتفكير.

ويجب أن تكون خبيرًا في استكشاف كل جانب من هذه الأبعاد الثلاثة وأن تكون قادرًا أيضًا على التبديل بينهم كلما كان ذلك مناسبًا...

فكر في الأمر وكأنك تسيطر على لوحة التحكم في عقلك ولديك القدرة على التحول بسلاسة من التركيز الشديد إلى التركيز المعتدل والتنقل بين الاشياء الداخلية والخارجية وبين أشكال الانتباه وأنت بمفردك أو مع الآخرين و إذا أردت أن تغير أفكارك إلى الأفضل عليك أن تتعلم كيف تعتمد بشكل أكبر وأكثر مرونة على هذه الأبعاد العقلية الثلاثة وهناك ارتباط واحد يجمع بين هذه الأبعاد وهو أن تكون متفتحًا ببراعة ومهارة وأن تكون قادرًا على النظر بداخلك وعلى انفراد وأن يكون عقلك قادرًا على إنتاج أفكار جديدة وجيدة حيث إن الأفكار الجيدة تظهر في وجود حالة عقلية تجمع ما بين الاسترخاء والانتباه.

كيف تغير تفكيرك للأفضل؟!

إن تغيير تفكيرك للأفضل يعني أن تتحول من التفكير السلبي إلى التفكير الإيجابي..

والتفكير الإيجابي يعني الانتفاع بقابلية العقل الباطن للاقتناع بشكل إيجابي.. وهناك معادلة وضعها فريق من علماء الاجتماع تقول: التفكير الإيجابي +التحليل+العاطفة = النجاح في الحياة.

وإذا أرادنا أن نُغير سلوكنا أو أدائنا فيجب أن يكون ذلك من خلال عقلنا الباطن والتخيل يسجل الأفكار في الذاكرة ويولد المعتقدات ويجب أولاً أن تفكر إيجابيًا وبذلك يمكنك أن تحقق ما تريد..

وهناك فريق من علماء الاجتماع يشبه العقل بجبل الجليد الذي يتكون من جزءين: **الأول** هو العقل الواعي الذي يشكل الجزء الأصغر وهو الجزء الطافي فوق سطح الماء من جبل الثلج وهو يساعدنا على اتخاذ القرار ومواجهة المواقف الجديدة عنا ويستقبل المعلومات ويدرك كل ما نراه أو نسمعه أو نمر به من أحداث.

والثاني: هو العقل اللاواعي الذي يشكل الجزء الأكبر.. وهو الجزء المغمور تحت سطح الماء من جبل الثلج وهو لا يفكر ولا يحكم إن كانت الفكرة صحيحة أم خاطئة، معقولة أم سخيفة، حقيقية أم كاذبة إنه فقط يتغذى ويخزن كل الأفكار التي تأتيه من العقل الواعي.

وهناك حقيقة لا يمكن إنكارها ألا وهي أن هناك أفكاراً تسيطر علينا وتسير علينا حياتنا وقد تكون هذه الأفكار سلبية وخاطئة تمامًا ولابد من تغييرها إلى أفكار إيجابية، فمعظم أفكارنا لم يتم اختبارها في عالم الواقع ورغم ذلك فإننا نعيش على افتراض أن ما نعتقده هو الحقيقة.

ويمكن القول إننا جميعًا وبلا استثناء في حاجة حقيقية إلى أن نعيد برمجة مجموعة جديدة من الأفكار التي يمكن أن يعمل بها عقلنا الباطن وأكيد بالنسبة لنا أن تستغرق هذه البرمجة الوقت الكافي لإعادة البرمجة الضرورية الإيجابية

ويجب أن نستمر في مراجعة وفحص أفكارنا كي يتبين ما إذا كانت مجدية أو لا وبعبارة أدق أن تدعمنا في سعينا لتحقيق أهدافنا.

التفكير السلبي والتفكير الإيجابي

هناك فرق شاسع ما بين التفكير السلبي والتفكير الإيجابي، السلبي يفكر في المشكلة والايجابي يفكر في الحل، السلبي لا تنضب أعذاره، والإيجابي لا تنضب أفكاره، السلبي يتوقع المساعدة من الآخرين والايجابي يساعد الآخرين، السلبي يرى مشكه في كل حل، والإيجابي يرى حلاً لكل مشكلة ويقول السلبي الحل ممكن لكنه صعب ولا يرى في الإنجاز أكثر من وعد يعطيه، والإيجابي يقول الحل صعب ولكنه ممكن، والايجابي يعتبر الإنجاز التزاما يلبيه، السلبي لديه أوهاما واضغاث احلام يبددها والإيجابي لديه أحلام يحققها، السلبي في تعاملاته مع الناس مبدؤه اخدع الناس قبل أن يخدعوك والإيجابي في تعاملاته مع الناس مبدؤه عامل الناس كما تحب أن يعاملوك، السلبي يرى في العمل ألماً، والإيجابي يرى في العمل أملاً، السلبي ينظر إلى الماضي ويتطلع إلى ما هو مستحيل، والايجابي ينظر إلى المستقبل ويتطلع إلى ماهو ممكن، السلبي يقول ما يختار، والايجابي يختار ما يقول، السلبي يناقش بضعف وبلغة فظة، والإيجابي يناقش بقوة وبلغة لطيفة، السلبي يتشبث بالصغائر ويتنازل عن القيم والإيجابي يتمسك بالقيم ويتنازل عن الصغائر، السلبي تصنعه الأحداث، والإيجابي يصنع الاحداث... وهذا قليل من كثير عن التفكير السلبي والتفكير الإيجابي والفرق بينهما.

والإيجابية لها شقان الأول هو إيجابية الفرد نحو نفسه والتي تشتمل على تطوير نفسه وتحديثها، والثاني يتمثل في تفاعل الفرد مع أفراد وقضايا مجتمعه ومشاركته في صنع الأحداث وفي كلا الآمرين خير، لأن روح المبادرة مؤشر للوصول إلى طريق النجاح والتفوق والحياة مليئة بفرص الخير ومجالات التقدم كثيرة ولكن أصحاب التفكير الإيجابي فقط هم الذين يتقدمون لنيل المبادرة ونحن متفاوتون في طريقة استقبالنا لمثل هذه الفرص حسب نوع الأفكار ذلك أن الكثيرين ترد على أذهانهم أفكار جيدة وتتوافر لهم ظروف مناسبة للإنجاز والتقدم لكن عوائق نفسية تقعدهم عن الاندماج والمبادرة والفائز في كل الأحوال هم أصحاب الفكر الإيجابي والشجعان المبادرون، فالمبادرة هي عنوان النجاح

وهي طريق التقدم وسلاح اغتنام الفرص واستثمار الظروف والفرد المبادر الإيجابي يحقق الإنجازات ويحظي بالمكاسب وقيل لنا من الصغر يفوز باللذات كل مغامر وكذلك حال المجتمع الذي يتحلى بهذه الصفة فإنه يتمتع بالحيوية ويطور واقعه إلى الأفضل بشكل دائم مستمر.

ولابد أن نشجع الأفكار الإيجابية ونغرسها ونعمقها في نفوسنا لأن هناك الكثير من الأفكارالسلبية وغير المجدية التي تطاردنا أحيانا ومن بين الأفكار السلبية وغير المجدية ما يلي:-

أ- الميل إلى التركيز على الأحداث السلبية.

ب- الميل إلى عدم الثقة بالنفس والتردد.

جـ- الميل إلى الإحساس بالفشل وعدم النجاح

وهذه الأفكار السلبية وغير المجدية تعزز ما يلي:-

أ- الاكتئاب

ب- القلق

جـ- الوقوع في المشاكل

د- المشاكل النفسية والجسدية.

أما الأفكار الايجابية المجدية فمنها ما يلي:-

أ- التعلم من الأحداث السلبية والميل إلى التركيز على الأحداث السارة

ب- تحقيق الفوز والنجاح بسبب القدرة على الاحتمال.

ج- الطموح وعدم اليأس حتى في مواجهة الفشل.

وهذه الأفكار الإيجابية والمجدية تعزز ما يلي:-

أ- الشعور بالسعادة

ب- الثقة بالنفس

ج- اجتياز العقبات

د- الاستمتاع بالصحة الجسدية والنفسية.

وهناك الكثير من العوامل التي تساهم بصورة كبيرة في خلق شخصية إيجابية مقدامة وهذه العوامل يمكن إيجازها فيما يلي:-

أ-الوعي والمعرفة:

فالمتابعة الدائمة للمجالات المختلفة تساعد الفرد على استكشاف أبعاد كثيرة من الممكن أن تكون غائبة عنه فيساعده هذا الوعي على استكشاف فرص جديده ومنافع تكون في كثير من الأحيان مهمة له مما يساعدعلى اقتحامها.

ب- الثقة بالنفس:

الكثير منا يُضيع على نفسه فرصًا للانطلاق وعمل الخير سواء كان ذلك الخير لنفسه أو للغير نتيجة لتشككهم في قدراتهم وتقليلاً من شأنهم وعدم ثقتهم في أنفسهم وهؤلاء هم أصحاب الفكر السلبي أما أصحاب الفكر الإيجابي عكس ذلك فثقة الواحد منهم بنفسه تدفعه دائمًا لاقتحام العوائق وتخطي الصعاب.

ج- القابلية للاقتحام والمغامرة:

القابلية للاقتحام والمغامرة دون اندفاع وتهور مع تقدير الامور بمقاديرها من سمات التفكير الإيجابي لدى الإنسان وهذه الرغبة في الاقتحام والمغامرة تدفع الإنسان إلى اكتشاف آفاق جديدة للحياة وتساهم في إنماء حصيلة الإنسان من الحلول فلا يقف عند عائق متعثرًا ساخطًا ولكنه يمتلك حلولاً إيجابية دائمًا وكما نختلف كأفراد في إيجابياتنا نحو الأحداث المحيطة كذلك تختلف المجتمعات، هناك المجتمعات الخاملة الكسولة في تعاملها مع الأحداث كما هو حال بعض الأفراد تمامًا وهناك المجتمعات التي يتميز أفرادها بالإيجابية وروح المبادرة لذا نجدها اكثر تقدمًا وتطورًا من مثيلاتها التي يفتقد اصحابها لهذه الشيمه فالايجابية كما قيل هي طريق النماء والازدهار.

والكثير والكثير من الشخصيات الناجحة حولنا لو تتبعنا قصص نجاحهم نجد أن روح المبادرة لعبت دورًا أساسيًا في بلوغ هذه الشخصيات ما وصلت إليه من مجد وفخر فلم يقف أمامهم عائق أو حاجز يعيق بينهم وبين ما حددوه لأنفسهم.

كيف تفكر بطريقة مثمرة؟!

لكي تغير أفكارك إلى الأفضل يمكنك القيام بالآتي.

١- الاستعداد لولادة الفكرة....

طالما أنك تفكر في اتجاه مثمر أو طريقة جديدة، فعليك أن تستعلم كيف يمكنك أن تجمع معلوماتك؟ وكيف تقوم بإجراء أبحاثك فالكثير من الناس يعتقدون بصورة خاطئة أن ميلاد الفكرة الجديدة كافٍ، ولكن الفكرة المولودة تحتاج إلى التحضير الجيد لها، وهو جزء من مسئوليتك، عليك أن تقرأ عن تجارب الآخرين وفشلهم ونجاحاتهم، عليك أن تأخذ ما توصلوا إليه من أفكار ناجحة وتضعها بجوار أفكارك قبل أن تتم عملية التزاوج بين هذه الأفكار، وعندما سوف تتأكد أن أفكارك، وعندما تقارن كانت ناقصة وإنها يمكن أن تكتمل بأفكار الآخرين، ويمكنك وبعد ذلك أن تعقد زواجًا شرعيًا بين أفكارك وأفكارهم حتى تتولد لديك أفكار جديدة.

٢- ضع الفكرة في الحضانة...

إن الفكرة المولودة الجديدة تحتاج للعناية والرعاية حتى تنمو لأنها في بدايتها تكون غير قادرة على المواجهة القوية. فبمجرد ميلادها تحتاج إلى أن تظل لبعض الوقت بجانبك وتحت رعايتك تؤثر فيها وتؤثر فيك وحضانة الأفكار هي مكان مجهول لا يعرفه أحد إلا أنت، يحفظ الفكرة ويساعدها على النمو.

وفترة احتضان الفكرة الجديدة هي فترة تبنيها، وهناك الكثير من الأفكار التي تذبل وتموت أثناء فترة الاحتضان ولا تصلح مجهوداتك في الرعاية ويعني ذلك أن هذه الفكرة غير صالحة وعليك أن ترعى غيرها، لأنك لم تستطع أن تؤثر فيها.

إن الأفكار تتصارع مع بعضها أثناء غفلتك أو عدم انتباهك حتى تأتي إليك الفكرة الصحيحة فتستيقظ في الحال.

٣- ابحث عن أوقات البصيرة الثاقبة...

أوقات البصيرة الثاقبة هي تلك اللحظة التي تقول فيها لنفسك أو لمن حولك: لقد وجدتها فهى اللحظة التي تصل فيها إلى الفكرة الجديدة بعد تفكير عميق أو بدون تفكير حيث تأتي إليك بصورة عارضة لكن عليك أن تعطي لنفسك الفرصة والوقت كي تكون بصيرتك ثاقبة، أي مخترقة لكل الحواجز، والعقبات والصعوبات إن البعض يتصور أن البصيرة الثاقبة خاصة فطرية لدى بعض الناس فهذا الشخص لديه فطنة حسية، أو حسن تمييز، أو عيون ثاقبة ويقصدون بها النظرة السريعة التي تكشف بها عن طبيعة الأشياء في إجابة شفافة وواضحة تأتي إليك فجأة، ولكن متكررة وأنا لست مع القول بأن هذه الخاصية موروثة لدى هؤلاء الناس ولكن يمكن لهم أن يهيئوا أنفسهم لدرجة قريبه من ذلك.

٤- اعمل التقييم الموضوعي للفكرة...

إن عملية الإثبات والبرهان على صحة الفكرة ليست عملية هزيلة ولكنها عملية تقييم يتم بمقتضاها إعطاء تصريح مرور للفكرة لأن تمر وتنتشر وتعمل، وتزدهر وتنتشر الفكرة المبتكرة دائما في البيئة الأسطورية التي لا تتقيد بأي حدود. أما عملية الإثبات فتعني العودة بالابتكار إلى أرض الواقع ووضع الحدود.؛

ويصعب عليك أن تعيش أو تجمع بين عالم الخيال أثناء مرحلة الابتكار والواقع أثناء تنفيذ أو تطبيق الفكرة. فالخيال والحقيقة لا يندمجان، وأي فكرة تولد في عالم الابتكار يجب أن تأتي إلى عالم الحقيقة قبل استخدامها، لذلك فالإثبات والتحقق من الفكرة هو عملية ضروية للاستفادة من عملية الابتكار.

ويتطلب ذلك أن تكون لديك إجابة عن الأسئلة التالية:-

- هل الفكرة مناسبة وهل ستحل المشكلة نهائيا أم ستكون بدلاً مؤقتاً؟
- هل الفكرة عملية ويمكن تطبيقها؟
- وهل الفكرة مناسبة..؟ يعني معرفة إذا كان الحل الدائم هو المستهدف أم أن

الإصلاح المؤقت كافٍ، وهذا لا يعني أن كل فكرة ابتكارية يجب أن تكون حلاً لمشكلة موجودة حتى تكون ذات قيمة لك. فلا بد أن تحدد إذا كانت المشكلة لها تأثيرات قصيرة أو بعيدة المدى وعندما تتواجد المشكلة يكون البحث عن إجابة للسؤال التالي:-

هل تساعد هذه الفكرة على تقديم حل للمشكلة! وعندما نكتشف أنه لا علاقة للفكرة بالمشكلة عليك أن تتخلى عنها، أما إذا كانت العلاقة غير قوية فعليك أن تحدد ما هي الفائدة الملموسة التي تأتي بها هذه الفكرة، أو ما هي الجوانب التي يمكن أن تفيد فيها وتناسب المشكلة أو الجهة التي سوف تعمل فيها هذه الفكرة.

وهل الفكرة ممكنة..؟ والمقصودة بإمكانية الفكرة هي القدرة على تنفيذها، ولذلك فإنه على الفريق أو الافراد المنوطين بتنفيذ الفكرة أن يسألوا أنفسهم هل تستطيع القيام بها؟ وتلك هي بداية المناقشات مع من يعملون معك، فيجب تحديد هل سيقوم القائد بتنفيذ الفكرة بمفردة أو بالتعاون مع الآخرين والفكرة الناجحة أو الممكنة هي بكل تأكيد التي يستطيع القائد أن يشرك الناس فيها لأنها تؤثر عليهم. ومن الصعب فرض تنفيذ الأفكار الابتكارية على الناس عن طريق القرارات الفردية الديكتاتورية، وباعتبار أن هذه الفكرة يمكن تنفيذها.

وأكثر الأشياء قتلاً لمعنويات الآخرين وإزعاجًا لهم هو إعطاؤهم مهام دون توفير الأشياء لتنفيذ هذه المهام.

وغالبًا ما يُركز المديرون على التكلفة المالية المباشرة، ويتجاهلون، المجهود المطلوب بذله لتنفيذ هذه الفكرة، وهو الذي يؤثر بطريقة مباشرة على الناس داخل المنشأة لأن اهتمامهم الحقيقي هو إمكانية التنفيذ.

هل الفكرة مقبولة..؟ المحطة الأخيرة للفكرة هي الأفراد الذين سوف يقومون بالتنفيذ ولذلك فإن السؤال المهم هو من الذين لهم القرار الأخير تجاه صلاحية الفكرة؟ وهم بالتأكيد من سيقومون بالتنفيذ؟ ولكن هل سيتقبلونها وهل سوف يكون لها اثر إيجابي عليهم سواء كانوا عملاء او زبائن أو عاملين؟

ويجب أن يتقبل هؤلاء الناس الذين سيقومون بإنجاز المهمة الفكرة أولاً حتى تكون مجهوداتهم مثمرة كما يجب أن يوافق عليها المستفيدون منها، ويجب ألا تهتم كثيرًا بقبول بعض الناس للفكرة في نفس الوقت الذي يرفضها أناس آخرون في مواقع أكثر أهمية.

كيف تتغير إلى الأفضل باستخدام قوة العقل والحدس معاً؟

من أحدث الدراسات التي ظهرت في مجال التغيير إلى الأفضل دراسة للدكتورة الأمريكية جيني جريهام سكوت حول استخدام التقنيه الديناميكية لقوة العقل والحدس معًا للتغيير إلى الأفضل..

وتؤكد أن هذه التقنية سوف تبدأ بتغيير حياتكم ويمكنها أن تعطيكم نجاحاً ذى معنى خاصاً كما أن استخدام التقنيه الديناميكيه لقوة العقل والحدس تساعد البشر على ما يلي:-

أولاً:- التخلص من التوتر والمساعدة على الاسترخاء

العالم الحديث يعاني كثيرا من المشادات والتوتر لنتائج واسباب عديدة وان التوتر القليل يمكن أن يقلل من إمكانياتنا الفكريه والجسمانيه رغم أنه غالبًا يمكن السيطرة عليه ولكن ماذا عن التوتر الشديد الذي يزيد الأمر صعوبة وخاصة على الاحساس الذاتي للفرد وتشير إلى أنه بفضل هذه التقنية يمكنكم الاقلال من التوتر ويمكنكم تعلم الهدوء والسكينه في ردود الافعال ولاسيما في مقابلات العمل وعند ابرام الاتفاقيات وخاصة لمن يتعامل مع السوق بشكل مباشر.

ثانياً: زيادة طاقة الإنسان والإحساس بالحيوية

ثاني الفوائد المكتسبة من استخدام الديناميكية لقوة الحدس للتغيير للأفضل زيادة طاقة الإنسان والإحساس بالحيوية والحقيقة التي لا يمكن إنكارها أن كل إنسان بين فترة وأخرى يحتاج إلى استهلاك للطاقة ولكن أحيانا لا يعمل الإنسان شيئا كي يستهلك طاقتة وهنا الحل في استخدام هذه التقنية التي تعطي هذا الوفر من الطاقة الضرورية لكم للإحساس بالحيوية والهروب من الكسل.

ثالثاً ـ الشعور بثقة أكثر وامتلاك الشعور بالمكانة والجدارة

ثالث الفوائد المكتسبة من استخدام التقنية الديناميكية لقوة العقل والحدس للتغيير إلى الأفضل الشعور بثقة أكثر وامتلاك الشعور بالمكانة والجدارة فكلنا نعلم أن الثقة بالنفس هي المفتاح الحقيقي لنجاح الإنسان وهناك علاقة متبادلة ما بين النجاح والثقة بالنفس فكلما حققتم نجاحاً أكبر كلما شعرتم بثقة اكثر في النفس وبالتالي كلما كان شعوركم بالثقة بالنفس أكبر كلما كانت إمكانيات حصولكم على العمل أكثر... وبمساعدة هذه التقنية ستصبحون أكثر ثقة بالحصول على مبتغاكم وتشعرون بحقكم بالحصول على أهدافكم لأنكم قمتم بنشاط ملحوظ مما يزيد قناعتكم ويدفعكم إلى الأمام لأن قناعتكم هي في طموحكم.

رابعاً ـ تساعدكم على وضع الأهداف وتحقيقها

رابع الفوائد من استخدام التقنية الديناميكية لقوة العقل والحدس للتغيير إلى الأفضل أنها تساعدكم على وضع الأهداف وتحقيقها ويجب عليكم أن تعرفوا ماذا تريدون وأي شئ تودون الحصول عليه لذلك عليكم وضع سلسلة خطوات متتابعة للوصول إلى الهدف النهائي وهذه التقنية تساعدكم على وضع هذه الأهداف نصب أعينكم كما أنها ستغير علاقتكم بأنفسكم لوضع أهداف جديدة وانتظار ظروف أفضل.

خامساً ـ تساعدكم على صقل براعتكم ومهاراتكم الشخصية

خامس فائدة من فوائد استخدام التقنية الديناميكية لقوة العقل والحدس للتغيير إلى الأفضل هو انها تساعدكم على صقل براعتكم ومهاراتكم الشخصية وتساعدكم على أن تكونوا منظمين لأوقاتكم كما أنها تساعد على زيادة الطاقة الإبداعية وإحداث إمكانيات جديدة وإحداث التبادل المستمر بين الذات وما حولها وتقوية الذاكرة والمساعدة على التسلح بالصبر والهدوء وبرود الأعصاب والحفاظ على الجاهزية الدائمة لمتغيرات جديدة.

سادساً: تساعدكم على التخلص من العادات الضارة والسيئة

النجاح في الحياة يتأثر بعاداتكم التي تؤثر على مردودكم الانتاجي وهذه التقنية سوف تساعدكم على التخلص من العادات الضارة والسيئة ويوجد عدة أشياء ويمكنكم أن تفعلوها لكي تحققوا بأنفسكم وضعية ومكانة أكثر أهمية وأريحية في الحياة لأن القضية عبارة عن موازنة بين التأثر والتأثير بين المحيط والذات.. ماذا يُريد العالم مني وماذا أريد أنا من العالم، وهذه العلاقة التبادلية قد تزيد أو تنقص المهم أن تكون مستريحا في وضع أفضل..

تقنية استخدام قوة العقل والحدس للتغيير للأفضل

يمكن القول إن تقنية قوة العقل والحدس للتغيير للأفضل تعمل بالشكل الذي يجعلكم تقتربون وتتلامسون أكثر مع حدسكم مع الصوت الداخلي الذي في داخلكم والذي ينطق بحقيقة واحدة هي (أنا المسئول) وهذه المعرفة الداخلية على كل الأحوال هي قوة عظيمة في داخلكم غالبًا ما تكون قوة مخبأة ومهملة في عالمنا الحديث الذي يؤمن بالماديات والملموس لا بالمحسوس ويلجأون إلى التحليل والعرض والمقارنة ومعظم رجال الأعمال والعلماء والسياسيون وغيرهم يتقربون إلى الحالة التي يأخذون فيها قراراً منطقياً او حلاً منطقياً بالعقل فقط لا بالعقل والحدس وبهذا إذا اتبعنا هذا الأسلوب نكون قد حرمنا انفسنا من مقدرات داخلية أهمها الحدس والحقيقة غير الملموسة والتي بامتلاكنا إياها واستعمالها ما يعود علينا بالنفع الكبير خاصة في مجال العمل الفعال والمجالات الحياتية الأخرى.

وقد أُجريت أبحاث تتعلق بهذا المجال وتربط الحدس كتابع مرتبط بالنصف الأيمن من المخ الذي يستخدم أسلوباً عشوائياً لاستقبال المعلومات بينما النصف الايسر يستقبلها بشكل منطقي ويقوم بالأسلوب المستقيم والمباشر لتحليل هذه المعلومات، بينما الأسلوب العشوائي متصل ومتعلق بالإبداع والتفكير المرئي

والتخيل والأحلام والمشاعر ويناقض تماما الأسلوب المنتظم في التحليل والتلقي المرتبط بالحساب والرياضيات وما شابه ذلك.

والطفل في بداية حياته وقبل المدرسة يعالج الأمور بالأسلوب العشوائي الذي يختصر به النصف الأيمن من المخ وهو الأسلوب الوحيد المتبع عند الأطفال للتفكير فهم منذ بداية إدراكهم يتفهمون العالم على أساس النماذج والأشكال ويعتمدون على الإحساس والمشاعر المحسوسة ولكنهم عندما يتعلمون اللغة يتعلمون معها عدم الأخذ بعين الاعتبار حدسهم الآتي وتفاعلهم وغالبًا ما تلعب طريقة التعليم دورًا سلبيًا ويبدأ الطفل بالاستعانة بالتحليل المنطقي ويتحول إلى المنطقية بالعلاقة مع العالم الخارجي وعلى الرغم من أن المقدرات المنطقية بالطبع ضرورية ولكن المشكلة تتخلص في أن هذا يضغط في الوقت نفسه على الحدس الحقيقي ولهذا كنا في حاجة لتقنية تستخدم قوة العقل والحدس معا وهذه القوة كامنة في داخلنا شيئا فشيئا وهي تجعلنا نملك إمكانيات خارقة تساعدنا على كسب المقدرات ووصف الأشياء واستخدام هذه القوة للتغيير إلى الأفضل تساعدنا على اكتساب عدة مهارات أهمها:-

- التخلص من التوتر والاسترخاء.
- الزيادة من طاقتنا والابتعاد عن الكسل.
- إشعار النفس بالثقة والأحساس بالمكانة والجدارة
- وضع الأهداف والسعي وراءها.
- إتمام البراعه والمهاره وزيادة الطاقة الخلاقة
- تأسيس الاستقلالية والمركز المرغوب.
- إمكانية فهم الناس لتحسين العلاقات معهم ولكي تكون أكثر إقناعًا للقيام بالعمل.
- حل المشاكل واتخاذ القرار.

- تحسين الوضع الصحي والابتعاد عن العادات الضارة.

وهذه القوة الداخلية (قوة العقل والحدس) تساعدكم على كسب منافع كثيرة أهمها الحصول على الفطنة وعلى المعلومات وفهمها لأننا لن نحصل عليها بشكل منطقي أو عقلاني وفي نفس الوقت تستعمل لتبني قرارات واعية أكثر وإدراك المشاكل ووضع الأهداف وتحديدها ومن الأفضل تقييم الناس الذين تعمل معهم بشكل جيد، كما أن الأسلوب النشط الذي نستفيده يؤثر على أساس تغيير أنفسنا والتأثير المشترك مع الأحداث ومن أهم مميزات تقنية استخدام قوة العقل والحدس إعطاء خيال أكثر للأمور وعندما تستعملون هذه التقنية لوضع وتحديد الأهداف فإنكم بذلك تستعملون قواكم المعهودة للدخول في ماهية القضية أو الحالة التي تريدونها ومن ثم وعلى أساس هذا الفهم يمكنكم أن تضعوا نصب أعينكم هدفاً ما وتحديد أولويات فيما بينهم وتكوين نظام وخطة لبلوغ الهدف ويمكنكم أن تشكلوا هذه الإمكانيات بالاعتماد على الحدس وهذا الحدس يمكن أن يعمل عندما نعتمد على إدراك النماذج والسرد المرئي في الخيال وهذا الشيء يستطيع أن يفعله كل إنسان ولم يعطنا المولى عز وجل الحدس إلا لاستخدامه ولكي نستطيع أن ننجح أكثر وأكثر لابد من تطوير استخدامنا للعقل والحدس معًا والحقيقة التي لا شك فيها أن بعض الناس يتغاضون عن الصوت القادم من الداخل (الضمير) ويستهترون بخيالهم وإحساسهم والبعض الآخر يستجيب لهذا النداء الداخلي بشكل جزئي ونريدك عزيزي القارئ.. عزيزتي القارئة استخدام الحدس بشكل كلي استنادا على إمكانية استخدام النماذج والأشكال والأفكار والتخيل لامتلاك تقنية قوة العقل والحدس «وتطويرها بشكل مستمر للتغيير للأفضل».

التحضير لاستخدام تقنية قوة العقل والحدس

لابد من التحضير أولا لاستخدام تقنية قوة العقل والحدس معًا ويلزم المرور بمرحلة تحضيرية من أجل الدخول في طور المرحلة النشطة والعقلانية ومن ثم عندها تستطيعون القيام ببعض الخطوات مسبقا وعمل بروفات عليها ويوجد

أربع مراحل أساسية للتحضير الجيد لاستخدام تقنية قوة العقل والحدس يمكن إيجازها في النقاط الآتية:

١- أعطوا أنفسكم تقريرًا كاملاً عن كيفية عمل قوى وسوف تستطيعون أن تحصلوا على معلومات أكثر وفهم أفضل بفضل هذه التقنية.

٢- خصصوا وقتاً للتدريب على هذه التقنية يوميًا وبشكل منتظم دون توقف.

٣- اختاروا مكاناً جيداً لتدريباتكم العملية.

٤- استرخوا عندما تبدأون باستخدام أسلوب مريح بالنسبة لكم بالإضافة إلى ذلك من المفيد أن تملكوا سجلاً لتدوين أفكاركم وملاحظاتكم.

٥- التعرف على كيفية عمل قواكم العقلية وهذا يساعدكم على معرفة متى تتصرف وكيف اعتمادًا على أساس الحدس.

٦- التقنية تتلخص في أن كل إنسان لديه قوى عقلية مختلفة عن الآخر وبعض الناس يملكون خواص جيدة في التركيز المرئي ولهذا هم يتلقون كمية أكبر من المعلومات التي يستعرضونها وآخرين يملكون خواص جيدة في التركيز السمعي ولهذا هم يتلقون المعلومات من الكلمات والأفكار بطريقة افضل من غيرهم ولكن آخرين يملكون أحاسيس قوية ومشاعر المعرفة وصحة أو مصداقية شيء ما..

كلنا نملك الإمكانيات بالرغم من أننا نختلف في مستوى هذه الإمكانيات وبهذا الشكل أنتم سترون أن قدرتكم على أن تروا أو أن تسمعوا قد زادت عندما بدأتم باستخدام تقنية قوة العقل بطرقها المختلفة، ولكن الاستعمال الأكثر فعالية لهذه الطرق أو الأساليب أن تعرفوا وضعكم الحالي، وستعرفون بعدها في أي اتجاه عليكم أن تتطوروا، وتحصلوا على المعرفة والفكرة المحصول عليها بواسطة هذه التقنية، عندها تستطيعون أن تقرروا متى وكيف يجب أن تبدوا بالعمل بما يطابق ذلك.

البدء في التواصل مع قواكم العقلية:-

لكي تعرفوا كيف تحصلون على المعلومات، حاولوا أن تقوموا بالتمرين التالي أغلقوا أعينكم وقلبوا في عقلكم أول فكرة تخطر، على بالكم، هل ترونها؟ هل تسمعوها؟ هل تحسون أو تشعرون بها؟ هل تعرفونها؟ أو أن الفكرة تأتي مباشرة بعدة مسالك دفعة واحدة؟

مهما يكن ومهما يكن المسلك الذي أتت من خلاله الفكرة فهذا نتيجة عمل قواكم الفعلية في الشكل الذي تستخدمونه، عادة بعض الناس يكون لهم ميول إلى رؤية النماذج المرئية آخرين النماذج السمعية.. إلخ والمهم أن تعرفوا لأي جماعة تنتمون.

تابعوا تنفيذ هذا التمرين لعدة مرات لكي تتأكدوا أكثر ولكي تفهموا أنفسكم أكثر أغمضوا أعينكم مرة أخرى وانتظروا حتى تظهروا أول فكرة في رأسكم وانتبهوا مرة أخرى من خلال أي مسلك أتت الفكرة والمعلومات، هل أتت إليكم هذه الفكرة بنفس المسلك السابق يجب أن تطرحوا على أنفسكم هذا السؤال. بعد ذلك جربوا هذا ٤-٥ مرات وسوف تشعرون تمامًا كيف تستقبلون وتتفاعلون مع المعلومات، على سبيل المثال: يمكن أن تكونوا ثابتين في طريقة تلقى المعلومات بالطرق السمعية والمرئية أو يمكنكم تغيير الإسلوب وبهذا الشكل أنتم وبكل مرونة وسهولة تستعملون أساليب متعددة للتلقي، بالإضافة إلى ذلك فإن هذه المعلومات يمكن أن تساعدكم، على اتخاذ القرار ووضع الحلول هل يلزم تطوير الإمكانيات في مجال واحد (السمعي أو المرئي) فيما لو لم تكونوا متمادين في تلقي المعلومات بأحد هذين المسلكين أو أنتم تريدون العمل على اتجاه التوازن بين المسلكين مثلاً إذا كانت تلقياتكم مرئية أو سمعية فأنتم تقدرون تطوير هذه الإمكانيات بالاستناد على حدسكم وشعوركم بالمعرفة.

طريقة قياس إمكانياتكم الحدسية:-

لكي نوضح بعض الإمكانيات العظيمة لقواكم العقلية في كل واحدة من

المراحل الأربعة ،(سمعية، مرئية، حسية، إدراكية) استعملوا قواكم العقلية لكي تثبت لكم هذا ومن ثم يمكنكم أن تستدعوا قواكم العقلية لكي تتابعوا تطور كل إمكانية في هذه المراحل.

ولكي تقيموا أنفسكم، أغمضوا أعينكم، استرخوا، وليكن في أيديكم طبق ورق وقلم ورصاص اسألوا أنفسكم «كم هي إمكانياتي المرئية بالمقياس من صفر وحتى١٠٠؟» انتبهوا للرقم الأول الذي يظهر في دماغكم وسجلوه وثم اسألوا أنفسكم لأي درجة جيدة إمكانياتي السمعية في القياس من صفر إلى ١٠٠ ومن جديد انتبهوا إلى أول رقم يخطر على بالكم وسجلوه، قارنوا ذلك بمعلومة بسيطة كان تجعلوا أحد يلقي على مسامعكم فقرة من جريدة ثم اكتبوا ما تذكرتم منها، وبعد ذلك حول هذه الأنباء إلى صور في مخيلتكم وأنتم تقرأون وليكن خبراً آخر لكي لا يكون تكرارا، واكتبوا بعد ذلك ما تذكرتم وقارنوا مع الخبر الأصلي في الجريدة ثم، قارنوا مع النتائج السابقة متى استطعتم أن تتذكروا أكثر؟ ثم قوموا بإجراء ذات الاختبار على الإحساس والإدراك وذلك بأن تقرؤوا عنوانًا وتتوقعوا ماذا سيكون تحت هذا العنوان.

وهكذا و في نهاية المطاف يصبح عندكم علاقة تقيمون فيها أنفسكم بإمكانياتكم وحالما تبدوا حوالكم تتطور سوف تكتشفون أن صوتكم الداخلي ورؤياكم الداخلية لا تكذب وعليكم الاستماع وهي ستعطيكم اللوحة الدقيقة عن إمكّانيات عقلكم.

تخصيص وقت محدد للتدريب:-

كبداية إذا لم يكن لديكم الوقت الكافي أجلوا أعمالكم لوقت محدد يمكنكم من التدرب ولا تندموا على ذلك، كما لو كنتم تمارسون أي نوع من أعمالكم مثل الكتابة أو الطباعة على الآلة أو اللعب مثل التنس..إلخ، وطالما تمتلكون الأساسيات وتبدأون باستعمال هذه التقنية بانتظام أنتم تستطيعون إدخالها في أي عمل من أعمالكم اليومية ويمكن ألا يلزمكم وقتاً خاصاً للتدريب ولكن تذكروا أنه كما في أي نوع من الأشغال او التدريبات كلما كان تتابعكم أكثر وإقبالكم عليها أكثر وقت استعمالها اكثر وبالتالي زيادة البراعة والإبداع، في البداية

حددوا وقتاً من ٢٠- ٣٠ دقيقة كل يوم للتركيز والتدرب على التركيز واستعملوا هذا الوقت من أجل أن تحصلوا على هدف ما وأن نسعى لأن نشعر بتوتر أقل في العمل، لو بدأتم للتو بشكل عملي ستشعرون بالتحرر أكثر عندما ستذهبون للعمل في اليوم التالي، و لكي يحصل التغيير يلزم عدة أيام إذا كنتم تعملون لكي تمتلكونا براعة جديدة أو على أن تحصلوا على مال أكثر فقط ركزوا اهتمامكم على الذي يجري في حياتكم وسوف تكتشفون أن أغلب أوقاتكم تضيع على امتلاك مواهب وإمكانيات جديدة تستحق الجهود المبذولة.

اختيار مكان التدريب

وعلى الرغم من أنكم لا تستطيعون القيام بهذه التقنية في كل مكان بشكل واقعي إلا أنكم تستطيعون استخدامها للالتهاء عن الضجة وكل شيء يعيق التركيز والانتباه وعوامل قلقكم، أفضل شيء هو البدء في مكان هادئ وتكونون على انفراد، في اي حال المكان المختار من قبلكم يجب أن لا يحوي على عوامل اضطراب أو إزعاج مثل جرس الباب أو جرس التليفون، ويمكن أن تتركوا على الباب ورقة تعلن عدم وجودكم أو تأخركم بالعودة وفصل الهاتف ريثما تنتهون من التدريب أو الممارسة. و من المهم جداً أن تملكوا في بداية الأمر مكان ثابت للتدرب سوف يساعدكم على التحضير لأنكم تمتلكون تركيبة عقلية مطابقة لهذه التقنية طالما ستدخلون إلى الغرفة من المرغوب أن تمتلكوا غرفة مكتب- سوف تعرفون أنه عندما تكونون هنا هذا يعني أنه جاء وقت العمل، بهذا الشكل سوف تتجهزون بسرعة وستعملون كل شيء ضروري كذلك الأمر تساعدكم الإضاءة أو العناصر المحيطة بما يتعلق بالعمل الذي تقومون به، على سبيل المثال:إذا كنتم ترغبون بلوغ الهدوء والراحة أو الجلوس من أجل التفكير العميق فإن الإضاءة الخفيفة يمكن أن تساعد كم على تكوين شعور الهدوء والصمت. وعلى العكس تماماً إذا ما أردتم زيادة طاقتكم للتفكير في مخطط ما مثل كتابة الحسابات فالإضاءة القوية تساعدكم في ذلك.

إذا أمكن استخدموا المواد التي يمكن أن تمكنكم من أهدافكم في تنفيذ تمارينكم.

الاسترخاء:

مفتاح استخدام أي قضية خاصة بقوة العقل هو الاسترخاء، فبهذا الشكل يمكنكم تركيز انتباهكم على الشيء الذي ترغبون بالحصول عليه حتى لو أردتم زيادة طاقتكم أو ممارسة أي عمل، بكل الأحوال يجب عليكم أن تبدأوا من الاسترخاء، وإرخاء حالة الدماغ، وبهذا الشكل يمكنكم ان تركزوا في نقطة واحدة اجلسوا في وضعية مريحة كي تكونوا مستعدين ليس فقط للاسترخاء وإنما للعمل بعد الاسترخاء، بالرغم من أن البعض يحب الاستلقاء للحصول على شعور أعمق بالاسترخاء أنا أفضل الجلوس بشكل نشيط فهذا الطور يمكنكم أن لا تقلقوا أو تخافوا من أنكم ستنامون، أغمضوا أعينكم إذا أردتم.

إذا استخدمتم وضعية الجلوس أنا أنصحكم بالجلوس بشكل مستقيم وراء المكتب أو الطاولة، ووضع كلا الرجلين على الأرض، الأكف إلى أعلى او متلاصقة و هذه الوضعية مريحة وعليكم استخدامها حيثما كان، ثبتوا العمود الفقري بوضعية مستقيمة وأنزلوا الرجلين إلى الأرض، وبهذا الشكل ستشعرون بأنكم تستندون إلى الأرض بمتانة ومن خلال هذا ضعوا أيديكم أمامكم والأكف للأعلى أو شبكوا الايدى ببعضها بشكل يكون فيه السبابتان والإبهامان متجهان نحو الأعلى ومشبوكان سويا وبهذا الشكل ستبدأون بشعور الانفتاح على أحاسيسكم وحدسكم إذا كنتم تثبتون الأيدي في هذه الوضعية المخصصة فتصبحان دليل أو إشارة تذكركم بأنكم الآن بكامل الانتباه لصوت داخلكم ومع مرور الوقت سوف تتخلون عن الأدلة والعلامات كهذه، لأنكم سوف تنسجمون تماما مع هذه العملية ولكن في البداية وضع الأيدي سوف يساعدكم في الدخول إلى البناء المخي المطابق وفي النهاية اقتنعوا بأنه خلال تنفيذ هذه التمارين يجب أن يحيطكم الدفء فمشاعر البرد تعيق الانتباه والتركيز.

التمارين التالية على الاسترخاء تساعدكم على الهدوء والتهيؤ إلى أي عمل الواجب عليكم القيام به نفذوها مبدئيا في مكان هادئ إلى أن تشعروا بالهدوء والسكينة أثناء تنفيذها، ومن ثم يمكنكم تنفيذها في أي مكان حتى في مكتب

مزدحم بالناس أو أي مكان يضج بالضوضاء ويلزمكم في مثل هذه الظروف فقط التركيز القوي.

في هذه التمارين تستخدم ثلاثة أساليب للتهدئة:-

١- التركيز بانتباه على التنفس لكي تعزلوا إلا نتباه مع العوامل المشكلة للتوتر في العالم الخارجي عن الصمت والهدوء في العالم الداخلي.

٢- تهدئة الجسد وأعضائه لتهدئه الدماغ.

٣- التركيز على النماذج المرئية المساعدة على الاسترخاء والمهدئة أو الأصوات التي تهدي الجسد والعقل.

و استخدموا الأسلوب الذي تجدونه مناسباً أكثر لكم، أو تشكيلة منهم على حسب رغبتكم مع التركيز على التنفس من ٢- ٥ دقائق:-

وابدأوا بالتركيز على تنفسكم وانتبهوا خلال تنفس الشهيق ثم الزفير، شهيق ثم زفير، ركز على أجزاء مختلفة من الجسم بالتنقل من الأعلى إلى الأسفل وبالعكس، ومن الداخل إلى الخارج بالتناغم مع التنفس، مع كل نفس توجهونه إلى مختلف أجزاء جسدكم إلى الأيدي والأرجل وتشعرون كيف يعبر الهواء في الداخل والخارج.والآن تنفسوا بشكل إرادي ببطء وبعمق ١٠ مرات خلال ذلك كرروا بأنفسكم (أنا أسترخي، أنا أسترخي).

الآن يجب عليكم أن تكونوا مسترخين، ولبلوغ استرخاء أكثر تابعوا تنفيذ التمارين أو استخدموا تمارين أخرى تساعد على الاسترخاء.

هدئوا جسدكم لوقت من ٣-٥ دقائق من أجل القيام بذلك.

تستعملون توتر العضلات وشعور الدفء للتهدئة. كبداية شدوا عضلاتكم بكل ما أوتيتم من قوة، اضغطوا عضلات أيديكم، شدوا الأقدام، الأيدي، الأرجل عضلات البطن، شدوا عضلات الوجه وكل عضلاتكم ومن ثم اضغطوا من الشد واسترخوا بشكل كامل ومفاجئ كرروا ثلاث مرات.

الآن وبدءًا من القدمين إلى الرأس تركزون على كل جزء من أجسادكم المليئة بالدفء والاسترخاء أثناء ذلك قولوا لأنفسكم (أصابع أقدامي،اقدامي، ساقي،

فخذاي، هكذا) دافئه ومسترخية، افعلوا ذلك بتتابع لكل جزء من الجسد وعندما تعملون هذا سوف تكتشفون توتراً محدداً متقيداً في أجزاء عدة من جسدكم إذ كان و هكذا فعليكم إرسال طاقة مركزية إلى هذا الجزء من الجسد. تابعوا بالتناوب إرخاء كل جزء من الجسم، بعد أن تجعلوا الرأس يسترخي ستنتهون التمرين بالقول الآن أنا هادئ تمامًا مسترخ مستعد تمامًا لكل شيء سوف يحدث.

تمرين آخر للاسترخاء والهدوء

التركيز على النموذج المهدئ أو الصوت المهديء بوقت من ٢- ٣ دقائق.

استعملوا النماذج أو الأشكال والأصوات للاسترخاء. يوجد مجموعة من الأشكال المهدئة يمكنكم أن تركزوا، وتسترخوا من خلالها وهي:-

١- تخيلوا أنكم تتنقلون بواسطة المصعد، اضغطوا أحد الأزرار فيه للنزول إلى الأسفل، وابدأوا بعد الطوابق بهدوء وسوف تسترخون رويدًا رويدًا أو عندما تشعرون بالاسترخاء التام أخرجوا من المصعد بشعور بالهدوء والاسترخاء.

٢- تخيلوا أنفسكم على شاطئ البحر أنظروا بعناية إلى الأمواج وراقبوا مدها وجزرها، في هذا الوقت سوف تشعرون كيف أنكم تسترخون أكثر فأكثر، وعندها ستشعرون بالهدوء والاسترخاء.

٣- غنوا مقطعاً أو تنغيمة معينة، تحبونها وتخيلوا بهذا أن الصوت يملأ رأسكم ويحمل كل ما فيه من أفكار وخواطر.

إنشاء كتابات عن الشيء الذي ترونه:

قياسا لأنكم سوف تصبحون من مستعملي هذه التقنية، للعمل على الأفكار وفهم الحدس، سوف تكتشفون أنه من المفيد كتابة هذه المعلومات ، فهذا يعطي بعض المميزات المهمة التي يمكن إيجازها فيما يلي:-

١- لن تنسوا الأفكار المهمة التي خطرت على بالكم عن اكتشاف قيمة أو الطريق لخفض التكاليف أو لتحسين العلاقات مع الشركاء.. إلخ).

٢- يمكنكم أن تراقبوا تطوركم في العمل من أجل الوصول لهدف ما مثل

تكوين منظمة أو مؤسسة للتسويق، أو تدوين نجاحكم من خلال زيادة قوة العقل، مثلاً تصفون لأنفسكم هدفاً بسيطاً ليوم واوحد وفي كل يوم تقيمون كم كانت النسبة المئوية لتحقيق الهدف وبعد شهر مثلاً ترجعون لهذا الأرشيف.

٣- يمكنكم أن تكتبوا نصائح تفيدكم من أجل تحقيق قرار قد اتخذتموه وفي وقت لاحق تبحثون في النتائج التي حصلتم عليها عندما اتبعتم هذه النصائح والنتائج التي وصلتم إليها عندما لم تتبعوها.

- يمكنكم أن تسجلوا حدسكم وتوقعاتكم في الحالة التي تكونون فيها ومن ثم وضع نسبة مئوية لدرجة تطابق توقعكم مع الذي حصل في الواقع، وهذا سيساعدكم على التأقلم أكثر مع حدسكم فأنا مثلاً استعملت كراستين للملاحظات، الأولى كتبت فيها الأفكار الجديدة، التي بصناعتي يمكن أن تقودني إلى نجاح معين أو تحسين وضع ما والكراسة الأخرى سجلت فيها يومياتي حيث ضمنتها خواطر وتوقعات بالنسبة للشيء الذي يجب على عمله في المستقبل مثلاً اكتب التالي:-

١- وصف مختصر لأحلام متعددة، والتي أتذكرها وملحقاتها وخواطر متعلقة بهذه الأحلام.

٢- أية معلومة كانت التي أسمعها اليوم أعتبرها مهمة وأسجلها.

٣- خبرة حصلت عليها في يوم وأجدها مهمة أدونها وأحفظ خطواتها خصوصًا التي تفتح إمكانيات جديدة للعمل.

يمكنكم استعمال أي طريقة يمكن أن تجلب لكم النفع والفائدة.

بعض الناس لديهم قاعدتهم فقط كتابة أي شيء يفيد إنه يملك أهمية خاصة بالنسبة لهم ولكن من المفيد جدًا الكتابة وفق الخمسة أقسام التالية:-

١- الأفكار الجديدة على الأساس الذي تريدون العمل فيه، هنا يمكن كتابة ما

يتـعلق بمنتج جـديد أو مـخططات جـديدة (أرضـيـة جـديدة لـلإبداع والابتكار..إلخ).

٢- أهم أحداث اليوم. ممكن أن يحتـوي هذا القسم على المواعيد المهـمـة أو أرقام الهواتف المهمة التي يجب الاتصـال بها اليوم، الحدس والتوقع المتعلق بالناس أو، أهداف، وتحقيق أهداف خصوصًا التي وصلتم إليها بعد تنبؤ صحيح أو بعد تخطيط صحيح.

٣- أحلام الليل- اكتبوا كل شيء تستطيعون أن تتذكروه وكل الغموض والمعاني التي يحملها الحلم، وقيمة كتابتكم لأحلامكم سوف تبرز بعد فترة زمنية ما عندمـا تقـارنون وتقـيـسون وتستطيعـون بعـدها مـواكبـة الأحـداث وزيادة قدرتكم الحسدسية والتنبؤ به. أضف إلى أن الحلم هو مخزون العقل وكما يقال «العقل لا ينام» فنحن نأخذ بكل هذا حتى ولو كنا نائمين.

٤- القوة الجسدية للدفاع والعقل، اكتبوا كل الأفكار التي تظهر بعد ممارسة ؟ وخلال التفكير في مواضيع جديدة لفهم حالة جديدة.

٥- أفكار متنوعة - هذا يمكن أن يكون قسم في آخر كراستكم، حتى تكتبوا الأفكار المتعلقة بأسـاليب استـعمال تقنيـة قـوة العقـل، التـأكيد الذي يجب إعادة التفكير فيه وتخيله.

من تقنيات التغيير للأفضل

التخلص من التوتر وحالات التشنج والعصبية عن طريق تعلم الاسترخاء:

في الوقت الحـاضـر التوتـر عادة أو ظاهرة طبيـعيـة في العـمل، وهذا التـوتر يمكن أن ينتقل إلى مجالات أخرى، والسبب الأسـاسي لهذا هو التنافس والخـوف من عـدم الالتحـاق بركب التقـدم والنجاح في العـمل. أنتم مـجبـرون على تنفـيذ العمل دون تأجيل، وتدقيق أموركم بشكل جيد، لتتأكدوا أنكم تعـملون أفضل من المنافس، وتوقيع العقـود والحصـول على آفـاق أكثـر في العمل وإلى مـا هنالك من أمـور حيـاتيـة، وهـذه الأمـور معـروفـة جـدًا لأن الكل يسـعى نحـو تحسين ظروفـه والرفع من المستوى المعيشي وهذا ما يزيد التنافس.

التوتر القليل يمكن أن يكون تحت السيطرة، وحتى إنه يساعد الناس على العمل بشكل أفضل، مثلاً عندما يشعر الخطيب بقلق شديد قبل بدء التحدث فهو يعطي انطباعاً جيداً لأنه ضمن حديثه بالإحساس ولأن هذا التوتر القليل يعطي تدفق الأدرنالين، وبهذا يمتلك الخطيب طاقة جيدة و يكون جاهز للبدء في التحدث، ولكن عندما يصبح معدل التوتر عالياً نسبيًا فهو يؤثر سلبيًا على إمكانية العمل وعلى المقدرة الشخصية، وأحيانًا يعجز الشخص عن القيام بأي عمل، وبالإضافة إلى هذا لكي يحصل الإنسان على الحد الأعلى في المقدرة على العمل يجب تخفيض الطاقة المستهلكة لأن الطاقة المفقودة هباء غير موجهة تؤدي إلى صدمة عصبية شديدة، وبالتالي ضياع وفقدان الطاقة والمقدرة على العمل بالإضافة إلى ذلك إذا كان الإنسان يقلق قليلاً لأن الوقت المحدد لعمل ما قد شارف على الانتهاء فهذا يساعد على ضبطه وتحفيزه على العمل أكثر وبجدية لعمل ما هو ضروري. ولكن القلق الكثير والزائد عن الحد يمكن أن يفقد الإنسان هيبته ويصبح حاداً وغير مرغوب فيه في الوسط الذي يتواجد فيه ناهيك عن الأفكار السوداوية والسلبية التي سوف تسيطر عليه وبالتالي الخسارة، على العكس عندما يكون الإنسان في مركز الاهتمام ولديه أفكار بناءة وإيجابية عالية. وبهذا الشكل أعزائي فإن تعلم الاسترخاء والتخلص من القلق والتوتر يصبح الحل بالنسبة للذين يبحثون عن الفاعلية في العمل. ولكي تحمل لكم الأيام الرضا والنجاح والطمأنينة فمراقبة التوتر الزائد عن الحد والسيطرة عليه هو أحد مفاتيح النجاح إن لم يكن أهم هذه المفاتيح والعمل الجاد لإحداث ميزان حقيقي بين الاسترخاء والتوتر والسيطرة على هذه وتلك.

درجات الابتعاد عن التوتر والعصبية

الخطوات المتبعة للإنقاص من التوتر والتخلص من العصبية عديدة ولنحاول الآن أن نعطي مبدأ ديناميكياً للاسترخاء والابتعاد عن العصبية في النقاط الآتية.

١- إجعل إبهام وسبابة اليد اليمنى بحالة التصاق.

٢-كرروا في أنفسكم عدة مرات أنا هادئ أنا مسترخٍ.

٣- ولكي تكونوا دائمًا على استعداد تام للقيام بالاسترخاء تدربوا على أن

تجعلوا في أنفسكم مفتاح، مثلا كأن تربطوا حالة الاسترخاء بترنيمة معينة، ومن ثم حاولوا تطبيقها عمليًا عندما تشعروا بالعصبية ولاحظ مثالاً يجعل الأمر أكثر وضوحًا، فمثلاً عندما يكون عند أحدكم لقاء عمل أو أي لقاء مهم آخر تشعرون باضطراب وقلق هنا أقول لكم حان الوقت لتستعملوا المفتاح الذي تدربتم عليه لكي يوصلكم لحالة الهدوء والسكينة، والمهم بالإضافة إلى ذلك شحن النفس بالثقة ، وميزة هذه الأمور قبل اللقاء يميل ميزات القوة نحوكم وحفاظكم على الهدوء يجعلكم تمتازون بصحة التفكير واتخاذ القرار.

تعرفوا على مصدر عصبيتكم وتوتركم

لكي تكتشفوا سبب شعوركم بالتوتر، أولاً بحالة الاسترخاء والمخ خصوصًا، وبشكل فكري اطرحوا على أنفسكم سؤالاً ألا وهو لماذا أنا الآن هكذا متوتر؟!! ومن ثم حاولوا الاستماع لأي فكرة تخطر مباشرة على بالكم أو انتبهوا لأي طيف أو نموذج مرئي يعبر في مخيلتكم سوف تجدون أنكم عندما تستدعون هذه النمطية فأنتم تحصلون في النتيجة على إمكانية الخوض في مشاعركم وقلقكم الداخلي.

وإذا ما ظهرت لديكم مصاعب في الحصول على الجواب الكامل، فبإمكانكم القيام بشيئين للتحكم بالعمليات الداخلية التي تجري في أنفسكم.

١-يمكنكم أن تتخيلوا أنكم تتحدثون مع مدير هذه العمليات أو تأخذون منه النصيحة.

٢-يمكنكم أن تكتبوا أي معلومات فقرات أو أفكار على أوراق باستخدام الكتابة الآلية والتي يقصد بها الكتابة من النفس إلى الورقة دون تدقيقها في المخ.

قرروا ما يمكنكم أن تفعلوه لكي تتخلصوا من مصدر قلقكم وتوتركم

إذا حددتم هذا المصدر فإن الخطوة التاليه تتكون من طرح سؤال على أنفسكم ماذا يجب على أن أفعل، ومن جديد إذا كنتم تصدقون وتثقون بقوة عقلكم؛ فأنتم ستكتشفون بأن «الأنا» الداخلية تملك جواباً عن هذا السؤال، وبهذا الشكل حان الوقت لطرح السؤال الثاني وهو ماذا يجب على أن أفعل لأكون هادئًا دائمًا

ودائمًا ممنوع عليكم أن تحاولوا الإجابة عن هذا السؤال بشكل إجباري أي إجبار عقلكم على إيجاد الجواب. ولكن استمعوا إلى الصوت الداخلي الذي يقول لكم الحقيقة الخطوة الأخيرة هي التخلي عن القلق والرعب المتعلقين بقضية النجاح في الحصول على نتيجة أولاً، وهذا القلق المشابة للمحاورة الداخلية السلبية التي تقود للتردد والخوف من الإقدام على خطوة لاحقة هذه المحاورات التي تتكرر فيها جملة أنا لا أستطيع كثيرًا والتي لا يمكنها إلا أن تبعدنا عن إحراز النجاح، او عندما ألوم الواقع لماذا هكذا و ليس هكذا؟، والكثير من الأسئلة التي تستهلكنا ولكن هذه المخاوف وهذا القلق والرعب لا تصنع شيئًا إلا ما يقودنا إلى التوتر والتشنج. لنأخذ على سبيل المثال تلك المقابلة المهمة التي تكلمنا عنها سابقًا، أنتم تشعرون بالقلق والتوتر هذا لأنكم تؤمنون أنه من المهم جدًا أن تتركوا انطباعًا جيدًا ولكن القلق يحول بينكم وبين ثقتكم بنفسكم وثقتكم بإمكانياتكم من القيام بهذا، وبدلاً من أن توجهوا قواكم من أجل أن تتركوا انطباعًا جيدًا تصرفوا قواكم من أجل عدم إظهار قلقكم وإرتباككم، وهنا الطرف الآخر في اللقاء يأخذ عنكم انطباعًا سيئًا وبذلك نرى أن القلق والاضطراب يحقق نتائج سلبية ومنافية لتلك التي نرجوها.

باختصار، إن هذه الارتباكات تجبركم على تدوير وتمحيص وتدقيق الأمور أكثر من اللازم وهذا طبيعي لأن قلقكم بات يهددكم ويسلبكم ثقتكم بأنفسكم ويزيد القلق كلما اردتم التوقع أكثر، ماذا سيحدث لو فعلت كذا وربما لو أفعل كذا أحسن وإلخ... والنتيجة معروفة، وهنا يزداد الرعب وأحيانًا نصبح جبناء من شدة الرعب فنفقد الجرأة على التقدم في أي أمر، واعلموا أنه لا تكفيكم مجرد الثقة بالنفس بدون أرضية بهذه الثقة لأن هذا اعتقاد يقودكم إلى نتائج مجزية «أنا لا أظن أنني لا أمتلك أسلوباً منزهاً عن الخطأ» وهنا النقد دائمًا للذات وأكثر من ذلك إن ارتباككم يمكن أن يؤثر سلبيًا على ذلك الجواب الذي تريدون الحصول عليه في مبدأ التخلص من التوتر، هذا لأنها يمكن أن تقودكم إلى فكرة أن هذه التقنية لا تعطي نتيجة.

بهذا الشكل إذا ما ظهرت اضطرابات أو مخاوف ما في الطريق إلى التخلص

من القلق والتوتر فيجب عليكم إبعاد هذه المخاوف ويمكنكم فعل ذلك بأربعة أساليب:-

الأول- قوموا بقفزة نحو الاختيارية وابتعدوا بذلك عن أي إجبارية وذلك لكي تؤثروا على الحالة.

الثاني- تصوروا وتخيلوا أنكم في التحول المطلوب وأن تركيزكم على هذا التحول يساعدكم على بلوغ نتائج مرجوة.

الثالث- ذكروا أنفسكم أنكم متفاعلون هذه لا محالة لكي تعطوا أنفسكم الثقة اللازمة.

الرابع- أقنعوا أنفسكم بأن الذي جرى هو الذي يجب أن يكون أو بهذا الشكل يمكنكم تلقي الحدث والرضا على الوضع.

وبحسب الحالة استعملوا أي أسلوب ترغبونه، أو تشكيلة من هذه الأساليب وعندما تفعلون هذا وجهوا فكركم إلى شيء ما آخر إذا لم تكونوا قد خططتم مسبقًا لأي عمل، وبذلك تتحرر القوى الداخلية من التركيز على أي شيء، وبذلك يمكنها أن تعمل في داخلكم وتساعدكم على التغيير اللازم.

عقلك الباطن والتغيير إلى الأفضل

استخدام عقلك الباطن للتغيير إلى الأفضل

قال ويليام جيمس مؤسس علم النفس الأمريكي إن أعظم اكتشاف في القرن التاسع عشر لم يكن في مجال العلم الطبيعي، وإنما كان في مجال العقل الباطن، بمعنى آخر قوة اللاوعي، ففي كل كائن بشري يوجد احتياطي من القوة لا حدود له، هذا الاحتياط يستطيع التغلب على أي مشكلة في العالم.

وبذلك تعرف السعادة الدائمة والحقيقة طريقها إلى حياتك في اليوم الذي تدرك فيه إدراكًا واضحًا أنك تستطيع التغلب على أي ضعف إنساني، وفي نفس اليوم الذي تدرك فيه أن عقلك الباطن يستطيع أن يحل مشاكلك ويعالج جسدك ويحقق لك ازدهارًا فوق أحلامك.

ربما تشعر بأنك سعيدًا جدًا عندما يولد طفلك، أو عندما تزوجت، أو تخرجت في الكلية، أو حققت إنتصارًا كبيرًا أو فوزاً بجائزة ربما كنت سعيدًا جدًا عندما ارتبطت بالفتاة التي تحبها أو ارتبطت الفتاة برجل أكثر وسامة وربما تستمر في تسجيل خبرات لا حصر لها تجعلك سعيدًا. ولكن، رغم أن هذه الخبرات دافعة إلا أنها لا تعطي سعادة دائمة حقيقية، إنها سعادة مؤقتة، إن كتاب الحكمة يقدم الجواب، إن السعادة في الثقة بالله عندما تثق في الله فإن قوة وحكمة عقلك الباطن ستقودك وتحكمك وتوجه كل سبلك، ستصبح رابط الجأش صافي النفس وهادئا.

وطالما أنك تكن الحب والسلام والنية الحسنة للجميع، فإنك حقا تُقوّم من البنية الأساسية للسعادة لكل أيام عمرك.

إن السعادة حالة عقلية. وأنت تملك حرية اختيار السعادة ويبدو هذا بسيطًا جدًا، وهو فعلاً كذلك وبما يفسر ذلك سبب تعثر الناس في طريق

السعادة، إنهم لا يرون ببساطة مفتاح السعادة إن الأشياء السعيدة في الحياة بسيطة وفعالة وخلاقة إنها تصنع الإنسان والسعادة.

الفيلسوف «سان بول» يكشف لنا كيف نجدالطريق إلى حياة القوة الفعالة والسعادة بترديد هذه الكلمات إذا كانت هناك أى فضيلة وإذا كان هناك أي ثناء فإن كل شيء سيكون صادقًا، وأي شيء سيكون عادلاً وأي شيء سيكون نقيًا، كيف تختار السعادة؟ ابدأ الآن في اختيار، كيفية صنعها، عندما تفتح عينيك في الصباح قل لنفسك إن النظام الإلهي هو الذي يتولى تدبير أمور حياتي اليوم وكل يوم إن كل الأمور تعمل معًا من أجل صالحي اليوم، إن هذا اليوم جديد لي لن يكون هناك يوم آخر مثل ذلك اليوم. إن العناية الإلهية ترشدني وتوجهني طوال اليوم وإن عناية الله تحيط بي عندما يتشتت انتباهي ويبتعد عنه الخير والأمور البناءة فإنني أعيده في الحال إلى تأمل الخير والحب.

إن مغناطيساً عقلياً وروحياً يجذب الأشياء التي تسعدني وتحقق لي الازدهار إنني سأحقق نجاحاً باهرًا في كل ما انجزه في هذا اليوم، وسأكون سعيدًا سعادة مطلقة طوال اليوم.

ابدأ يومك بهذا السلوك وبذلك ستختار السعادة وستكون مصدرًا للسعادة هناك نقطة مهمة جدًا بشأن سعادتك ألا وهي أن ترغب بصدق في أن تكون سعيدًا هناك أناس أصيبوا بالاكتئاب وضعف العزيمة، ثم فجأة يشعرون بالسعادة عندما يسمعون أخبارًا سعيدة إنهم من الناحية الفعلية، مثل السيدة التي قالت لي انه من الخطأ أن تفرط في السعاده إنهم في المنزل عندها يتعودون على النماذج العقلية القديمة لدرجة أنهم لا يشعرون في المنزل بالسعادة إنهم يقومون إلى حالة العزلة والاكتئاب.

تعرفت على سيدة أصيبت بمرض الروماتيزم لسنوات عديدة، كانت تضرب على دفتيها وتقول إن الروماتيزم سيىء أنا لاأستطيع الخروج إن مرض الروماتيزم يجعلني سيدة بائسة.

السيده العجوز نالت اهتمام نجلها وابنتها والجيران ورغم ذلك، كانت تستمتع ببؤسها وكما قالت فهي لا تريد أن تكون سعيدة.

اقترحت لها علاجًا إنسانيًا وقلت لها إنك اذا أعطيت اهتمامًا لهذه الحقائق، فإن اتجاهك العقلي - بلا شك- سيتغير وسيؤدي ذلك إلى إيمانها وثقتها في إمكانية استعادة صحتها ولكنها لم تكن مهمته ، ويبدو أن هذا مرض عقلي غريب يصيب الكثير من الناس، حيث يبدو أنهم يستمعون بالبؤس والحزن.

لماذا الحزن؟!

الكثير من الناس يختارون الحزن بترديد هذه الأفكار مثل إن اليوم يوم سيئ وكل شيء سيكون سيئ، ويقول إنني لن أنجح، إن الجميع ضدي، إن العمل سيئ وسيزداد سوءًا، أنا دائمًا متأخر لن أحل مشاكلي ويقول إن فلانًا يستطيع فعل هذا الشيء وأنا لا أستطيع إذا كان لديك هذا الاتجاه العقلي أول شيء في الصباح ستجذب لنفسك كل هذه التجارب وستكون جزيئًا جدًا . ولابد أن تتغير للأفضل.

ابدأ، بادر إن العالم الذي تعيش فيه يتكرر كثيرًا بناء على ما يدور في عقلك.

قال الفيلسوف والحكيم الروماني (ماركوا اويليوس) إن حياة الإنسان هي ما تصنعه أفكاره فيها وقال فيلسوف أمريكا الشهير إيمرسون «إن الإنسان هو ما يجول بذهنه طوال اليوم» إن الأفكار التي تستمتع بها عادة في عقلك تميل إلى تحقيق نفسها في الظروف العادية تأكد من عدم الغوص في الأفكار السلبية أو الأفكار الانهزامية أو الكئيبة استرجع إلى ذهنك دائمًا أنك لا تستطيع ممارسة شيء خارج عقلك في هذه الايام، يوجد كثير من الناس يحاولون شراء السعادة من خلال شراء أجهزة الراديو واجهزة التلفزيون والسيارات ومنزل في الريف ويخت خاص وحمام السباحة، ولكن السعادة لا تشتري ولا تأتي بهذه الطريقة.

إن ملكة السعادة توجد في فكرنا، وفي مشاعرنا وكثير من الناس يعتقدون أنه يمكن تحقيق السعادة بشيء صناعي البعض يقول إذا تم انتخابي في البرلمان أو تم تعييني رئيسًا للمنظمة أو تم ترقيتي مديرًا عامًا للمؤسسة لأصبحت سعيدًا .

والحقيقة أن السعادة حالة عقلية روحية وليس من الضروري أن تحقق الوظائف والمراكز العالية هذه السعادة.

إن قـوتك وابتـهـاجك وسـعـادتك تصـر على إيجـاد قـانون النظام والعـمل الصـحـيـحين الكامنيين في عـقلك البـاطن بتطبـيق هذه المبادئ في كل مـراحل حياتك.

أسـعـد الناس من يتقـدم دائمًا إلى الأمـام ويمارس أفضل مـا لديه فالسـعـادة والفضيلة لا تكمل إحداهمـا الأخرى إن الأفضل من الناس اليوم فقط أسعدهم، ولكن أسعد الناس هم دائمًا أفضلهم فى ممارسة الحياة بنجاح.

أعرب كثيرًا عن حبك لله وستصبح واحدًا من أسعد السعداء في العالم، اليوم السعادة الحقيقية في الإيمان بالله واطمئنان النفس بالعمل الصالح.

قـال الفـيلسـوف اليـوناني «أبيـقطبس» إن هـناك طريقـا واحـدًا لهـدوء البـال والسـعـاده اجعل ذلك دائمـا في متناول يدك عندمـا تستيقظ مبكرًا في الصبـاح، وطوال اليوم وعندما تأوى إلى فراشك ليلاً لا تنسب الأمور الخارجية لنفسك بل لله.

ويمكن إيجاز ملخص الخطوات نحو السعادة والتغيير للأفضل النقاط الآتية:-

١- قـال وليـام جيـمس إن اعظم اكتشـاف القـرن التـاسع عشـر هو قوة العقل البـاطن المتـأثرة بالايمـان وأقـول لك ونحن في القـرن الحـادي العـشـرين السعادة في الإيمان بالله والتمسك بكتاب الله وسنه رسول ﷺ.

٢- هناك قوة هـائلة داخلك، ويمكنك التمتع بالسـعادة إذا وثقت في هذه القـوة وهي تستطيع تحقيق أحلامك. إنها قوة الإيمان.

٣- تستطيع أن تحول الهزيمة إلى نصر، وتحقيق رغبات قلبك من خلال القوة العجيبة لعقلك الباطن هذا هو الثقه بالله، القوانين الروحية للعقل الباطن تؤدي إلى السعادة.

٤- يجب أن تختـار السـعـادة، السعادة عـادة، إنهـا عـادة جميلة جديرة بالتـأمل مهما كانت حقيقة الأشياء، وإذا كانت هناك فضيلة فإن كل الأشياء تكون حقيقة، وكل الأشياء آمنة، وعادلة نقية ومحبة وصادقة.

٥- عندمـا تفـتح عينيك في الصبـاح قل لنفسك إني اختـار السـعـادة اليـوم، واختـار الحب والنيه الطيـبة والسـلام اليوم، وركز حيـاتك وحبك واهتمامك على هذا التـأكيد وسوف تختار السعادة.

٦- اشكر كل من يساعدك عدة مرات في اليوم وأكثر في ذلك، وصل من أجل السلام، وسعادة وازدهار كل أفراد أسرتك وزملائك وكل الناس في كل مكان.

٧- يجب أن ترغب بصدق في السعادة، لأنه لا يتم إنجاز شيء بدون رغبه، فالرغبة هي طائر بجناحين من الخيال والإيمان، تخيل رغبتك، واشعر بأنها حقيقة وسيتم تحقيقها وتأتي السعادة في الدعاء المستجاب.

٨- وعلى العكس، فإن الاستغراق في مشاعر الخوف والقلق والغضب والكراهية والفشل يصيبك بالاكتئاب والحزن تذكر أن حياتك هي ما تصنعه أفكارك منها.

٩- إنك لا تستطيع أن تشتري السعادة بكل أموال العالم، فبعض المليونيرات سعداء جدًا أو بعضهم في غاية الحزن، وبعض المتزوجين سعداء وبعضهم في غاية التعاسة، وبعض العزاب سعداء وبعضهم في غاية البؤس، إن مملكة السعادة موجودة في فكرك ومشاعرك.

١٠- إن السعادة هي حصاد القلب الهادئ، عوِّد أفكارك على السلام ورباطة الجأش والأمن والإرشاد الإلهي وبذلك يكون قلبك منتجًا للسعادة.

١١- ليس هناك ما يعوق سعادتك، إن الاشياء الخارجية ليست مسببة وإنما هي نتائج وليست أسبابًا استمد آلامك من المبدأ الخلاق الوحيد بداخلك إن فكرك سبب والسبب الجديد يؤدي إلى نتيجة جديد اختر السعادة.

١٢- أن أسعد رجل هو من يقدم أعلى و أفضل ما بداخله والله هو أعلى وأفضل ما بداخله، فلتكن عبدًا ربانيًا تتغير إلى الأفضل.

الطريقة المثالية لاستخدام عقلك الباطن للتغيير إلى الأفضل في العلاقات الإنسانية.

هناك مقولة تقول: الإحساس الذي تريد أن يشعر به الرجال إزاءك، عليك اولاً ان تشعر به تجاههم.

وهذه المقولة لها معنيان أحدهما ظاهر والآخر باطن، وهو ما يهمك، اعتقد

في الناس ما تحب أن يعتقدوه فيك، وعاملهم بالطريقه التي تحب أن يعاملوك بها.

وعلى سبيل المثال: قد تكون مهذبًا ومحتشمًا تجاه شخص ما في مكتبك، ولكن عندما يدير ظهره لك تكون أكثر استياء وانتقادًا له في عقلك الباطن. هذه الأفكار السلبية مدمرة جدًا لك، إنها مثل تجرع السم. إنك فعلا تتناول سمومًا عقلية تجردك من حيويتك وحماسك وقوتك ورشدك ونيتك الحسنة، وهذه الأفكار والعواطف السلبية تغوص في عقلك الباطن وتسبب لك كل أنواع الصعوبات والأمراض في حياتك.

المفتاح الرئيسي للعلاقات السعيدة مع الآخرين

لا تحكم على الآخرين بما لا تحب أن يحكموا به عليك، كما أن المقياس الذي تقيس به الآخرين يقيسونك به.

ولكي تصدر حكما يجب أن تفكر لتصل إلى حكم عقلي أو نتيجة في عقلك.

والفكر الذي تعتقده بشأن الآخرين هو فكرك، لأنك تفكر فيه. إن أفكارك خلاقة ولذلك فأنت تخلق فعلاً في تجاريك ما تعتقد وتحس بشأن الآخرين.

وحقًا أيضًا إن الإيحاء الذي تنقله للشخص الآخر، تعطيه لنفسك لأن عقلك هو الوسيط الخلاق.

ولهذا يقال ما تحكم به على الآخرين يحكمون به عليك وعندما تعرف هذا القانون وطريقة عمل عقلك الباطن، فإنك ستفكر بعناية، وستكون مشاعرك صادقة وستفعل الصواب تجاه الطرف الآخر، هذا الشعور يعلمك تحرر الإنسان ويكشف لك حل كل مشاكلك الشخصية بالمقياس الذي تقيس به تقاس به أنت:-

أي إن الخير الذي تقدمه للآخرين يعود عليك، والشر الذي تفعله يرجع عليك وفقًا لقانون عقلك، فإذا أبغض شخص شخصًا آخر وخدعه فإنه فعلاً يغش ويخدع نفسه لأن شعوره بالذنب والخساره سيجلب له- لا محاله- الخساره بطريقة ما في وقت ما، لأن عقله الباطن يسجل أفعال عقله ويكون رد فعله وفقًا للدافع العقلي.

إن العقل الباطن موضوعي ولا يتغير ولا يضع اعتبارات للأشخاص، وهو ليس عاطفيًا أو انتقائيًا وبذلك فإن الطريقة التي تفكر بها وتشعر بها وتعمل بها تجاه الآخرين تعود في النهاية عليك.

ابدأ الآن في ملاحظة نفسك لاحظ رد فعلك على الأشخاص وعلى الظروف كيف ترد على الأحداث وأنباء اليوم، إن الأمر لا يختلف بالنسبة لك إذا كان كل الناس على خطأ وأنت وحدك على الصواب.

إذا أدت الأخبار إلى توترك فإن ذلك هو شرك لأن عواطفك السلبية جردتك من السلام والانسجام.

إن ما يقوله أو يفعله الشخص الآخر لا يمكن حقًا أن يضايقك أو يثيرك إلا إذا سمحت له بذلك.

إن الطريقة الوحيدة لمضايقتك تكون من خلال تفكيرك أنت على سبيل المثال: إذا غضبت فعليك أن تمر بأربع خطوات في عقلك: أولاً تبدأ بالتفكير بشأن ما قاله ثم تقرر أن تغضب ثم تخلق عاطفة الغضب، ثم تقرر رد العقل وربما تتراجع ويكون رد فعلك لطيفًا. وبذلك ترى أن التفكير والعاطفة ورد الفعل والعمل جميعها تحدث في عقلك.

عندما تصبح ناضجًا عاطفيًا فإنك لا تستجيب سلبيًا لانتقاد واستياء الآخرين وعمل ذلك يعني الانخفاض إلى حالة الذبابات المنخفضة للعقل وتصبح ذا مناخ سلبي تجاه الآخرين.

تعرف على نفسك من خلال هدفك في الحياة، ولا تسمح لأي شخص أو مكان أو شيء بأن ينتزعك من شعورك الداخلي بالسلام والهدوء والصحة المتألقة.

معنى الحب في العلاقات الإنسانية المنسجمة

قال سيجموند فرويد مؤسس التحليل النفسي النمساوي إذا لم تتمتع الشخصية بالحب، فإنها تمرض وتموت، الحب يتضمن التفاهم والنية الطيبة واحترام مقدسات الشخص الآخر وكلما نشرت المزيد من الحب والنية الحسنة كلما عاد عليك المزيد من الهدوء والسلام.

إذا جرحت مشاعر الشخص الآخر وجرحت تقديره لنفسه. فإنك لن تكسب نواياه يجب أن تدرك أن كل رجل يريد أن يكون محبوبًا ومحترمًا، وان يشعر بأنه مهم في هذا العالم يجب أن تدرك أن الرجل الآخر على وعي بقيمته الحقيقية، وأنه مثلك يشعر بذاته بشرف وجوده تعبيرا عن مبدأ الحياة الواحد الذي يساوي بين كل الرجال.

وبينما أنت تفعل ذلك بوعي وبمعرفة، فإنك تتبنى الشخص الآخر وهو يعيد لك حبك ونيتك الطيبة.

التعامل مع صعاب البشر

هناك أناس صعاب في العالم منحرفون ومشوهون عقليًا إن حالتهم مرضية، والكثير منهم مرضى عقليون ومجادلون وغير متعاونين ومشاكسون ومتشائمون وحانقون على الحياة:- إنهم مرضى نفسيون فكثير من الناس لديهم عقول مشوهة ومضطربة ربما تشوهت أثناء الطفولة، الكثير لديهم عيوب خُلقية وأخرى أخلاقية وسلوكية.

لا أحد يكره أو يستاء من الشخص الأحدب الظهر، هناك كثير من المرضى العقليين يعانون من الظهر الأحدب، يجب أن تتعاطف معهم وتتفهم حالتهم ولكي تفهم الكل يجب أن تتسامح مع الكل.

إن الشخصية الكارهة، والمحبطة والمضطربة، بعيدة عن الانسجام مع الشخصية السويهة وصاحب هذه الشخصية، يكره هؤلاء المسالمين والسعداء والمسرورين. وعادة، هو ينتقد ويدين ويحط من قدر هؤلاء الطيبين والمخلصين معه والرحيمين عليه. فيكون اتجاهه هكذا لماذا هم سعداء جدًا بينما هو بائس جدًا؟

إنه يريد خفضهم إلى مستواه، لا تسمح للناس بأن يتميزوا عليك، ويحققوا مآريهم باستفزازك وإثارتك أو باستعطافك بالبكاء أو ما يسمي بمهاجمة القلب.

هؤلاء الناس ديكتاتوريون يحاولون استعبادك ويجعلونك تنفذ أغراضهم، كن حازمًا وأرفض الخضوع إن التهدئة لا تكسب ابدًا لا تشترك في إثمهم وانانيتهم وأرفض استحواذهم، عليك، تذكر أن تفعل الشيء الصحيح إنك هنا لتحقيق

هدفك، وكن مخلصًا للحقائق الأبديه والقيم الروحيه للحياة الابديه لا تمنح اي شخص في العالم قوه لإبعادك عن هدفك، وهدفك في الحياة هو أن تعبر عن مواهبك المدفونه للعالم، وأن تخدم الإنسانيه، وان تكشف المزيد والمزيد من حكمه الله، وان تكشف الحقيقة والجمال لكل الناس في العالم.

كن صادقا مع هدفك إعرف معرفة مطلقه وقاطعه إن ما يساهم في سلامك وسعادتك وإنجازك يجب بالضروره - ان يسعد كل الرجال الذين يعيشون على سطح الأرض إن إنسجام الجزء هو انسجام الكل، لأن الكل في الجزء والجزء في الكل. إن كل ما تدين به للآخرين هو حب وكما يقول احد الحكماء إن الحب هو تنفيذ قانون الصحه والسعاده وسلام العقل.

مؤشرات مفيدة في العلاقات الإنسانية

هناك مؤشرات مفيده في العلاقات الإنسانية نوجزها فيما يلي:

١-إن عقلك الباطن هو ماكينه تسجيل تعيد إخراج تفكيرك العادي، اعتقد خيرًا في الآخرين وبالفعل، ستفكر وستعتقد خيرًا في نفسك.

٢- إن الفكر الكاره والمستاء ما هو إلا تسمم عقلي لا تظن الشر في الآخرين حتى لا تظن الشر في نفسك إنك المفكر الوحيد في العالم وأفكارك خلاقه.

٣- إن عقلك وسيلة خلاقه، ولذلك، فإن ما تعتقده وتشعر به تجاه الآخرين يغوص في خبرتك، هذا هوالمعنى النفسي للقاعده الذهبيه بأن تعامل الناس بالطريقة التي تحب ان يعاملوك بها.

٤- إن غش أو سرقة أو خداع الآخرين يجلب لك الخسارة إن عقلك الباطن يسجل دوافعك الداخليه وافكارك ومشاعرك وإذا كانت مشاعرك سلبية، فإن الخسائر والعجز والقصور والمشاكل تحل عليك من كافة السبل وبالفعل، فإن ما تفعله بالآخرين تفعله بنفسك.

٥- إن ما تفعله من خير وعطف وحب ونية حسنة، سيعود عليك مضاعفا عن سبل كثيرة.

٦- إن المفكر الوحيد في عالمك وأنت مسئول عما يعتقده فيك الآخرون. تذكر

أن الشخص الآخر ليس مسئولا عما تظنه فيه. إن أفكارك تعيد إنتاج ما تفقده فماذا تفكر الآن بشأن الشخص الآخر.

٧- كن ناضجًا عاطفيًا و اسمح للآخرين بالاختلاف معك إن لهم حق الاختلاف معك وأنت لك نفس حرية الاختلاف معهم، إنك تستطيع أن تختلف وأن تكون مخالفًا.

٨- إن الحيوانات تلتقط ذبابات خوفك وتعضك، أما إذا كنت تحب الحيوانات فإنها لن تهاجمك أبدًا، إن الكثير من الأشخاص من غير الأسوياء فهم مثل خساسون الكلاب والقطط والحيوانات الأخرى.

٩- إن حديثك الداخلي يعكس ويمثل أفكارك الصامتة ومشاعرك ويتمثل في ردود أفعال الآخرين تجاهك.

١٠- تمن للآخرين ما تتمنان لنفسك وهذا هو مفتاح العلاقات الإنسانية المنسجمة.

١١- غير مفهومك وتقديرك لرئيسك في العمل، اشعر واعرف أنه يمارس القاعدة الذهبية قانون الحب، وأنه سيستجيب لك بدوره.

١٢- إن الشخص الآخر لن يضايقك أو يثيرك إلا إذا سمحت له بذلك.

١٣- إن فكرك خلافه، يمكنك أن تدعوه بالخير إذا سبك أحد بقوله لك: انت حقير، فعليك أن تقول له: سلام الله يملأ روحك.

١٤- إن الحب هو الرد على الانسجام مع الآخرين، والحب هو التفاهم والنية الحسنة واحترام مقدسات الآخرين.

١٥- لا تكره الشخص المعاق أو الأحدب الظهر، بل يجب أن تكون عطوفًا معه كن متحليًا بالعطف والتفاهم تجاه المعاقين والمرضى العقليين والمشوهين الذين تكون ظروفهم سلبية، ولكي تفهم الجميع يجب أن تتسامح مع الجميع.

١٦- اسعد للنجاح والترقية والحظ السعيد للآخرين، وعندئذ تجلب الحظ

الحسن لنفسك.

١٧- لا تستسلم للمشاهد العاطفية، أو نوبات غضب الآخرين، التهدئة لا تكسب، لا تقبل الظلم، تمسك بالحق تمسك بمثلك وهدفك مدركًا أن النظره العقلية التي تمنحك السلام والسعادة والسرور هي صحيحة وحيدة وحقيقية وأن ما يسعدك الجميع.

١٨- إن كل ما تكنه لأي شخص في العالم هو الحب والحب ؟ كل إنسان، وتمنى لكل إنسان ما نتمناه لنفسك من صحة وسعادة وكل مباهج الحياة.

كيف تتغير إلى الأفضل في مجال التعلم وزيادة القدرات الذهنية

يشكو البعض من بطء التعلم ومن القدرات الذهنية المحدودة التي لديهم والحقيقة أنه يمكنك فعلاً أن تتغير إلى الأفضل في مجال التعلم وزيادة القدرات الذهنية والبداية أن تسأل لماذا لا نتعلم بصورة أفضل في حين يحتوي المخ على ٢٠٠ بليون خلية ربما يعادل عدد النجوم في بعض المجرات الكونية، لماذا لا نتذكر بصورة أفضل في حين تستطيع عقولنا أن تحتفظ بحوالي ١٠٠ بليون معلومة، والتي تعادل ما تتضمنه دائرة المعارف، لماذا لا نفكر بصورة أسرع في حين أن أفكارنا تسافر بسرعة تتجاوز ٢٠٠ ميل في الساعة، وهي أكبر من أسرع قطار في العالم قطار الرصاصة، لماذا لا نفهم بصورة أفضل في حين أن عقولنا تحتوي على أكثر من تريليون وصلة وهو ما يتواري منه اعظم الحاسبات الإلكترونية خجلاً، الإجابة عن هذه التساؤلات سهلة للغاية وهى إن معظمنا لا يستخدم بحكم العادة سوى جزء بالغ الضآلة من قوانا العقليه وهوما يقدرة العلماء بمعهد ابحاث «سانفورد» بنسبة ١٠ ٪ فقط هل تعلم عزيزي القارئ... عزيزتي القارئه لماذا؟

الإجابة تقول لأننا لم نحاول أن نتغير إلى الأفضل.

لقد أعطانا الله سبحانه وتعالى عقولا مذهلة وقدرات ذهنية غير عادية وصدق الله إذ يقول (لقد خلقنا الإنسان في أحسن تقويم) فلماذا لا نشكر الله ونستغل هذه القدرات بصورة أكبر ومن ناحية أخرى فإن التقدم المذهل الذي نراه اليوم بخاصة في دنيا المعلومات يجعل الحاجة جبرية لقدرات عقلية متناسبة وقد يراودك الظن أن انتهاء تعليمك الجامعي يعني نهاية الدراسة والتعلم والحقيقة غير ذلك تماما حيث يتعين عليك بعد نيل شهادة التخرج البحث والتعلم بما يوازي عشرة أضعاف ما درسته في الجامعة لمجرد الحفاظ على وظيفتك والقيام بأعبائها، والذي نحب أن نطمئن به الإخوة القُراء أنه يمكن لأي شخص بسهولة مضاعفة قدراته العقلية، فعندما تتعلم الطرق العلمية البسيطة الموجزة لاستغلال قواك العقلية فإن استخدامك لعقلك بقدر الضعف يستنفذ مجهودًا مضاعفًا فأنت ببساطة بالغة تتعلم استخدام عقلك بشكل أكثر كفاءة محققا ضعف النتائج دون أي زيادة في الطاقة العقلية مقارنة بما قبل ذلك.

ووفقا للتجارب التي أجرها العالم الآن جيفنز مدير مختبر أجهزة رسم النشاط الكهربي للمخ {eeg} بالولايات المتحدة الأمريكية فإن الطاقة المبذولة في وضع خطوط عشوائية دون اكتراث تماثل تلك المستنفذة في رسم لوحة فنية رائعة.

ويكل أسف فإن أغلب الناس يفقدون ضعف قدرتهم على التعلم ويجدون في التعلم صعوبة شديدة ويرجع الأمر في ذلك إلى ثلاثة أسباب:-

السبب الأول: الخبرات التعليمية السلبية بسبب التجارب المريرة في المدارس والجامعات التي تتناول التعليم بطريقة بدائية عتيقة لا تساهم في التعلم بطريقة صحيحة.

السبب الثاني: الافتقار إلى تدريب يساعد على تطبيق المواهب التي تعلمتها.

السبب الثالث: أن أغلب الناس يركز على الأوقات التي كانت تفشل أثنائها في التعلم، إننا نادرًا ما نركز على الجوانب الإيجابية في التعلم وفي الأشياء التي نجحنا في تعلمها بالفعل.

لقد تعلمت المشي وهو عمل فذ مستخدمًا الكثير من الحركات والأوضاع البارعة للعضلات والوزن والتوزان وقوة الدفع لقد تعلمت الكلام مستخدمًا الآلاف من الكلمات وعشرات من القواعد المعقدة لقد تعلمت القراءة والكتابة والعمليات الحسابية وكثيرا من العلوم وكثيرًا من الخبرات مما يجعلك حقا متعلما بارعًا.

وهكذا نكون قد تغلبناعلى أول سلبية كانت تقف عائقا أمامك في طريق مضاعفة القدرة على التعلم وحلها ببساطة أن تثق من أنك حقا متعلم بارع.

وحتى نضمن أنك تغلبت على هذه السلبية فهناك أربع جمل سلبية نريد أن تحولها إلى جمل إيجابية والأمثلة على تلك الجمل يمكن إيجازها فيما يلي:-

١- التعلم مثير للضجر ← جملة سلبية.

التعلم مفيد جدًا وفيه إثارة كبيرة ← جمله إيجابية.

٢- لست متعلمًا جيدًا ⟵ جملة سلبية.

لقد نجحت في تعلم أشياء كثيرة وأنا بالفعل متعلم بارع ⟵ جملة إيجابية.

٣- لا أستطيع أن أتعلم أو أفهم هذا الموضوع ⟵ جملة سلبية.

تعلمي الشيء يدل علي إمكان تعلم شيء آخر وطالما غيري قد تعلمه فأنا أستطيع أن أتعلمه ⟵ جملة إيجابية

٤- لن أتذكر ما أتعلمه ⟵ جملة سلبية

لقد تعلمت بالفعل كيف أتذكر الكثير من الأمور المهمة . جملة إيجابية.

حالة التعليم المثلي:

هل جربت مرة وشعرت وأنت تتعلم أنك في كامل تركيزك وأنك تستطيع الحصول على المعلومات فورا ودون جهد بل وبدرجة من الابتهاج تجعلك ترغب في مواصلة التحصيل حتى تنهار من شدة التعب؟ هل جربت وشعرت أنك في كامل قدراتك العقلية وما أن تنتظر الكلمة حتى تحفظها؟ هذه الحالة تسمي حالة التعلم المثل في حين يسميها بعض العلماء «قمة الإدراك» ويسميها البعض الآخر «حالة التدفق».

قد يساورك الشك في أنك لم تحضن مثل هذه التجربة من قبل ولكن إذا استعرضت شريط حياتك ستتذكرون لا ريب مرة واحدة، على الأقل كنت في مثل هذه الحالة ولكن المشكلة أنها نادرًا ما تأتي ولذا فالذي تود أن نشترك به أيها الأخ الكريم أنه بإمكانك بتطبيق ثلاث خطوات بسيطة الوصول إلى حالة التعلم المثلي:-

الخطوة الأولى: التنفس العميق:-

هناك كم هائل من التجارب والبراهين العملية تؤكد أن بوسع التنفس العميق إيجاد الظروف التي تستند إليها في الأساس جميع تجارب التعلم الأمثل فالتنفس العميق يزيد من كمية الأكسجين المتاحة للمخ كما يعمل على استرخاء الجسد وتخليص العقل من التوتر.

الخطوة الثانية:- الاسترخاء:-

يساعدك على تنقية مخك من الأفكار التي تشتت تركيزك.

الخطوة الثالثة: التوكيدات الإيجابية

فالتوكيدات لها من القوة ما يضمن جعل عقلك يتحول إلى حالة التعلم المثلى تماما كالقوة الكامنة في الأمر الصادر إلى الحاسب الآلى للانتقال من برنامج إلى آخر. مثال للتوكيدات قولك «إنني متعلم لايشق له غبار لله الحمد» إنني أجتاز حالة التعلم المثلى بفضل لله»

تدريب الوصول إلى حالة التعلم المثلى

أولاً التنفس العميق:-

١- ضع يدك اليمنى على اليسري أسفل القفص الصدري مباشرة وأرخ عضلات بطنك.

٢- تنفس بشكل طبيعي وسهل ومن الطبيعي أن تتحرك يدك ولكن الحركة يجب أن تنشأ فقط عن طريقه تنفسك وليس عن طريق عضلات البطن.

٣- بعد أن تتنفس بشكل طبيعي وسهل استنشق الهواء ببطء عبر أنفك حتى اكتمال العدد لرقم أربعة (تخيل أن الأكسجين يتم سحبه مباشرة من رئتيك إلي مخك)

٤- أمسك عن التنفس حتى اكتمال العدد لرقم أربعة أتخيل أن أي توترات تزول مع نفسك)

٥- كرر الخطوات من ٣-٥ خمس مرات.

ثانيا: الاسترخاء

١- ابدأ في التنفس بشكل طبيعي مرة أخرى عن طريق الأنف.

٢- عندما يعود تنفسك إلى حالته إلى استرخاء

٣-دع نفسك وركز على التنفس المنساب شهيقًا وزفيرًا عن طريق أنفك ولا تعمد إلى الاسترخاء عن وعي تام حاول الملاحظة في هدوء.

ثالثًا التوكيدات الإيجابية:-

١- كرر لنفسك العبارات التالية كل عبارة على حدة في تركيز وهدوء.

٢- فكر في معنى كل عبارة لمدة دقيقة أو نحوها قبل الانتقال للعبارة الأخرى.

٣- بعد التفكير في كل هذه العبارات كررها مرة واحدة في صوت مسموع هادئ، وواضح

٤-فيما يلي هذه العبارات :-

-إنني متعلم لا يشق له غبار ولله الحمد !

-إنني أجتاز حالة التعلم المثلى بفضل الله!

-سوف أتعلم في سهولة وتعمق إن شاء الله!

إجادة مراحل التعلم الثلاثة:

تتم عملية التعلم من خلال ثلاث مراحل:

مرحلة ما قبل التعلم - مرحلة أثناء التعلم - مرحلة بعد التعلم.

وحتى تضاعف قدرتك على التعلم عليك أن تحسن إتمام كل مرحلة من مراحل التعلم.

أولا: مرحلة قبل التعلم:-

يعتبر الإعداد هو الشيء الرئيسي و عليك فعله قبل التعلم فالإعداد يمثل ٩٠٪ من كل شيء وعندما تقرر شركتك الاندماج في شركة واحدة قد يستغرق توقيع خطاب الاتفاق دقائق محددة لكن يسبق ذلك شهورا وربما سنوات من الإعداد وعندما قرر الأخوان رايت الطيران كان ذلك نتيجة إعداد طويل وشاق وهناك ثلاث خطوات لإتمام مرحلة بالإعداد لتعلم مجال معين:-

١- مراجعة ما تعرفة سابقًا عن المجال الذي تريد أن تتعلمه فمثلاً إذا كنت تريد أن تحضر ماجستير في الإدارة راجع بداية ما تعرفة عن الإدارة من طرق ووسائل وأقسام وأنواع.. وهكذا.

٢- تحديد الموضوعات التي تعتقد أنها أكثر أهمية للتعلم وقد تضع هذه الموضوعات على هيئة أسئلة فمثلاً تضع سؤالا مثل «كيفيه بناء روح فريق قوي في العمل «كيفية تحضير العاملين.و هكذ !!

٣- اسأل نفسك هل من شيء أستطيع عمله مسبقا لكي يساعدني في الاستفادة بدرجة كبيرة في التعلم:

فمثلا من الممكن أن تحدد كتبا معينة تقرأها قبل بداية الماجستير أو تحضر دورات معينة.. هكذا.

ثانيا: مرحلة أثناء التعلم:

إذا مفتاح الاكتساب الفوري للمعرفة يتمثل في الاندماج الفعلي والعاطفي الصادق أثناء الوقت الذي تقضيه في التعلم ومن أنجح الوسائل التي تجعل التعلم مشوقًا وغير ممل هو طريقة طرح قضايا افتراضية أثناء التعلم ومعناها أنك أثناء تعلمك تضع تخمينات ذكية وافتراضات لما سيأتي من مواضيع في القراءة ولما سيؤول إليه الأمر الذي تقرأ عنه، فهذه الافتراضات تحافظ على التركيز بانتباه دون سرحان فنحن نشعر بالاستثارة عندما تحقق تصور لما قرأناه ولذا عند قراءتك لأي موضوع حاول أن تخمن النتائج التي سيصل إليها.

ثالثًا: مرحلة بعد التعلم:

أظهرت الأبحاث أن فترة قبل التجربة وفترة بعد التجربة يمكن أن تكون حاسمة في تحديد ما نحصل عليه من التجربة أكثر من أي شيء نفعله خلالها، وحتى تستفيد بأكبر قدر ممكن مما تعلمته عليك باتباع أسلوب استثمار المعرفة، وهو أسلوب يستند على أننا نقضي معظم أوقاتنا في التفكير حول الأشياء التي تثير في أنفسنا أعمق المشاعر فهذ الأسلوب يعتمد على أنه أكثر شيء تتعلمه وتتذكره هو الذي تفاعلت معه بفعلك وجدانك أثناء التعلم ولذا فعندما تقرأ موضوعا معينا عليك القيام بالآتي:-

١- ابحث عن الحقائق والأرقام التي من الممكن أن تحقق بها نفعًا عظيما لنفسك.

٢- ابحث عن الأشياء التي وجدتها ممتعة وتبني على التسلية.

٣- اسأل نفسك إذا كان هناك شيء قد أدهشك لأنه قد اتسم بالعناد أو الغباء والسخف.

٤- اسأل نفسك هل هناك شيء قد أثار غضبك أو جنونك.

٥- أسأل نفسك إذا كان قد قيل شيء أشعرك بأنك واقع تحت التهديد.

وبعد أيها القارئ الكريم ما عليك الآن سوى أن تبدأ في ممارسة تلك الإستراتيجيات المبسطة التي لا تكلفك الكثير من الجهد، ولكن مع وضعها في العقل، فلن يمر عليك أسبوع واحد إن شاء الله حتى تلتمس بنفسك ذلك التقدم الهائل الذي سيحدث في قدرتك على التعلم، وعندها ستكون فعلا قد تغيرت إلى الأفضل.

كيف تصبح إنسانا مستقيماً؟!

الاستقامة هي أفضل تغيير يمكن أن يتغيره الإنسان إلى الأفضل وللتعرف على هذه الحقيقة يلزم أن يتعرف كل منا على معنى الاستقامة ومفهوما ومنزلتها وأركانها ودرجاتها وأثار الاستقامة على الإنسان وما اعده الله للمستقيمين كما يجب علينا أن نتعرف على اسباب البُعد عن الاستقامة واثره على الإنسان بعدها يمكن أن نتعرف على الطريق إلى الاستقامة والعوامل التي تساعد على تحقيق الاستقامة واخيرا يجب أن نتعرف على اثر الاستقامة على حياة الإنسان وعندها سيكون الإنسان متقدمًا إقتناعا تاما بضرورة الاستقامة كطريقة لا غني عنه للتغيير إلى الأفضل.

معنى الاستقامة.

كلمة الاستقامة في اللغة كما في لسان العرب تُفيد معنى الاعتدال والاستواء، يقال له الأمر أي اعتدال، ومن ذلك ما ورد في السنة بشأن الاصطفاف في الصلاة وهو تسوية الصف عند إقامة الصلاة أي جعلها سليمة معتدلة..

وفي معجم ألفاظ القرآن تدل الاستقامة على النهوض أو انتصاب القامة أو الاعتدال بالمعنى المادي والمعنوي والاستقامة من القيام بالشيء دون عوج أو التواء..

وفي مادة الاستقامة بمعنى الدوام والاستمرار وقد جاء في الحديث (استقيموا لقريش ما استقاموا لكم) أي داوموا لهم على الطاعة وثبتوا عليها ما داموا على الدين وما داموا ثابتين على السلام.

وسئل أبو بكر الصديق رضي الله عنه صديق هذه الأمة وأعظمهم استقامة عن الاستقامة فقال (أن لا تشرك بالله شيئًا).

يريد الاستقامة على محض التوحيد.

وقال عمر بن الخطاب رضي الله عنه:- الاستقامه أن تستقيم على الأمر والنهي ولا تراوغ روغان الثعالب.

وقال على بن أبي طالب رضي الله عنه استقاموا أي أدوا الفرائض ويعرف شيخ الإسلام ابن تيمية الاستقامة فيقول:- استقاموا على محبته وعبوديته فلم يلتفوا عنه يمنة ولا يسرة.

ويعرف ابن قيم الاستقامة بقوله:- الاستقامة كلمة جامعة آخذة بمجاميع الدين وهي القيام بين يدي الله على حقيقة الصدق والوفاء بالعهد.

ويعرف سيد قطب الاستقامة بقوله:- الاستقامة هي الاعتدال والمضي على النهج دون انحراف والاستقامة في حاجة إلى اليقظة الدائمة والتدبر الدائم والتحري الدائم لحدود الطريق وضبط الانفعالات البشرية التي تميل قليلاً أو كثيرًا.

وقال بعض العارفين:- الاستقامة توبة وإصرار وعمل بلا فتور واخلاص بلا التفات ويقين بلا تردد وتفويض بلا تدبير وأضاف البعض الآخر:- الاستقامة اتباع الحق والقيام بالعدل، ولزوم المنهج القويم.

وقال آخرون:- الاستقامة هي اخلاص العمل لله.

وقال الثوري في المستقيمين:- هم أناس عملوا على وفاق ما قالوا وقال الفضل بن عياض عنهم:- هم قوم زهدوا في الفانية ورغبوا في الباقية.

ومن هذه المعاني تفهم أن الاستقامة في الاسلام هي الإقامة على الإسلام والدوام على هدى الله عز وجل والاستمرار في التقيد بقيوده، والوقوف عند حدوده، والاستجابة لأوامره والانتهاء عن محارمه وهي اعتدال واستواء وحفظ للحقوق والتزام بالوجبات وتقيد بالحدود.

الخلاصة:-

الاستقامة كلمة جميلة المعنى، قليلة العبارة، كثيرة الاشارة، مَنْ تحلي بها فهو السعيد الموفق، ومن تخلي عنها فذلك الشقي المخذوم المحروم ومن عرف بها عظمت بين الناس حرمته وعلت فيهم درجته وحسنت سيرته ووجبت محبته.

منزلة الاستقامة:

وللاستقامة منزلة كبيرة في القرآن الكريم فقد ذُكرت في بعض آياته من باب الدعوة تارة وتارة أخرى في بيان جزاء وأجر المستقيمين.

- قال تعالى (فاستقم كما أُمرت) سوره هود الآية ١١٢ والخطاب هنا في هذه الآية للنبي ﷺ وتعني الآية فاستقم يا محمد علي دين ربك والعمل به والدعاء إليه كما أمرك ربك والأمر هنا للتأكيد والاستمراريه لأن رسول الله ﷺ كان على الاستقامة ولم ينزل عنها فهو كقولك للقائم، قم حتى آتيك أي دم على ما أنت عليه من القيام حتى آتيك.

وفي ذلك قال ابن عباس ما نزل على رسول الله ﷺ آيه كانت أشد ولا أشق عليه من هذه الآية (الآية ١١٢ سورة هود) (فاستقم كما أمرت) ولذا قال رسول الله ﷺ لأصحابه حين قالوا له قد اسرع الشيب إليك يا رسول الله.. قال لهم شيبتني هود وأخواتها.

روى عن عبد الرحمن السلمى قال سمعت أبا على الشنوي يقول رأيت النبي ﷺ في المنام فقلت يا رسول الله روى عنك أنك قلت شيبتني هود فقال نعم، فقلت له ما الذي شيبك منها هل قصص الأنبياء وهلاك الأمم؟ قال لا، ولكن قوله تعالى (فاستقم كما أمرت).

ومن الآيات التي تحدثت عن جزاء وأجر المستقيمين قوله تعالى:- ﴿إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنتُمْ تُوعَدُونَ ﴿٣٠﴾ نَحْنُ أَوْلِيَاؤُكُمْ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَفِي الْآخِرَةِ وَلَكُمْ فِيهَا مَا تَشْتَهِي أَنفُسُكُمْ وَلَكُمْ فِيهَا مَا تَدَّعُونَ ﴿٣١﴾ نُزُلًا مِّنْ غَفُورٍ رَّحِيمٍ﴾ فصلت ٣١.

وقوله تعالى ﴿إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ ﴿١٣﴾ أُولَٰئِكَ أَصْحَابُ الْجَنَّةِ خَالِدِينَ﴾ سورة الأحقاف الآية ١٣. وعن عمرو بن سفيان بن عبد الله رضي الله عنه قال: قلت يا رسول الله قل لي في الاسلام قولاً لا أسأل عنه أحدًا غيرك قال:- قل آمنت بالله أي جدد إيمانك متذكرًا بقلبك ذاكرا

بلسانك متسحضرًا تفاصيل معاني الإيمان الشرعي التي مرت في حديث جبريل ثم استقم على عمل والانتهاء عن جميع المخالفات إذ لا تأتي الاستقامة مع شيء من الاعوجاج فإنها ضده، وقد فُسرت الاستقامة في هذا الحديث على وجهين قيل هو الاستقامة على الطاعة، وقيل هو ترك الشرك ولو تدبرنا المعنيين لوجدنا أحدهما يكمل الآخرو يقتضيه لأن من داوم على ترك الشرك فقد داوم على الإيمان بالله وقال الهروي: الاستقامة روح تحيى الأحوال فشبه الاستقامة بمنزلة الروح للبدن فكما أن البدن إذا خلا عن الروح فهو ميت وكذلك الحال إذا خلا عن الاستقامة فهو فاسد ولاعجب في ذلك لأن الأستقامة هي التي تجعل صاحبها على الدوام يحاسب نفسه ويراقب ربه ويلزم صراطه ويعمر سلوكه وتصرفه بخلوص النية لله وصدق التوجه إلى الله، فتكون استقامته نورًا يسعى بين يديه فيهديه الطريق، وروحًا تضيء جوانب الإنسان بين يديه فيهديه الطريق ويصرفه التصريف القويم، وفي ذلك يقول الإمام ابن تيمية أعظم الكرامة لزوم الاستقامة.

وقال بعض العارفين كن صاحب الاستقامة لا طالب كرامة فإن نفسك متحركة في طلب الكرامة وربك يطالبك بالاستقامة والاستقامة تتعلق بالأقوال والأفعال والأحوال والنيات.

أركان الاستقامة:

للاستقامة ركنان أساسيان هما المحبة والعبودية أو بمعنى أدق العبوديه والمحبة.. فالعبودية هي الركن الأول للاستقامة فلا تتم الاستقامة إلا بالعبودية فقد ذكرت الآيات القرآنية التي تحدثت عن أجر وجزاء المستقيمين ذلك وتوحيد الله وإفراده بالعبودية ركن من أركان الاستقامة وقد أشار القرآن الكريم إلى ذلك في قوله تعالى ﴿وَأَنَّ هَذَا صِرَاطِي مُسْتَقِيماً فَاتَّبِعُوهُ وَلا تَتَّبِعُوا السُّبُلَ فَتَفَرَّقَ بِكُمْ عَن سَبِيلِهِ ذَلِكُمْ وَصَّاكُم بِهِ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ﴾ الانعام ١٥٣. وقال تعالى:- ﴿وَمَن يَعْتَصِم بِاللَّهِ فَقَدْ هُدِيَ إِلَىٰ صِرَاطٍ مُّسْتَقِيمٍ﴾ سوره الحج الآية ٥٤.

وقال تعالى ﴿وَإِنَّكَ لَتَدْعُوهُمْ إِلَىٰ صِرَاطٍ مُّسْتَقِيمٍ﴾ المؤمنون الآية ٧٣. والركن الثاني من الاستقامة هو المحبة الخالصة لله سبحانه وتعالى ذلك لأن الانحراف إنما يظهر عندما يبدأ حبًا آخر لغير الله يزاحم حب الله أو حتى يساويه فتكون

الاستقامة مناصفة بين صراط الله في الأرض وصراط ذلك المحبوب من الباطل، وأما إن غلبت تلك المحبة الداخلية على حب الله فإن استقامته تقل على صراط الأرض بمقدار ما بقى من محبة الله وأما إن زالت محبة الله تمامًا ولم يبق في قلبه سوى محبة غير الله فإنه لا يستقيم البتة ويكون ممن لا يستطيع الثبات على صراط الآخرة فالمحبة هي الأصل الذي يُعين على الاستقامة على صراط الأرض.

ولهذا عندما عرف الإمام ابن تيميه الاستقامة عرفها على أساس قيامها على محبة الله وعبوديته في قوله استقاموا على محبته وعبوديته فلم يلتفتوا عنه يُمنه ولا يُسرة والاستقامة على هذا التعريف أمر عظيم لا يوفق لها إلا أصحاب الهمم.

درجات الاستقامة: يؤكد فريق من علماء الفلسفة الإسلامية أن للاستقامة ثلاث درجات يمكن إيجازها فيما يلي:

الدرجة الأولى:- وتتضمن بذل المجهود في العمل بدون إفراط ولا تفريط ووقوفا مع ما يرسمه الشرع مع الإخلاص لله ومتابعة السنة النبوية وبهذه الأمور تتم لأهل الأرض هذه الدرجة من الاستقامة وبالخروج عن واحد منها يخرجون عن الاستقامة إما خروجا كليًا أو خروجًا جزئيًا.

الدرجة الثانية: وهي استقامة الأحوال وتتضمن شهود الحقيقة الجامعة للحقيقة الكونية في تفرد المولى عز وجل بالفعل والحقيقة الدينية في الأمر والنهي والثواب والعقاب والموالاة ورفض الدعوى في نسبة الحال وغيره إلى النفس، فالاستقامة لا تصلح إلا بتركها سواء كانت حقًا أو باطلاً..

الدرجة الثالثة: الاستقامة بترك رؤية الاستقامة وهناك تقسيم لدرجات الاستقامة إلى ثلاثة مدارج أولها التقويم ثم الإقامة ثم الاستقامة.

فالتقويم يكون من حيث تأديب النفس بإصلاح الجوارح وتعديل أعمالها بميزان الخوف والرجاء حتى تعتاد الخير وتستقيم على عمل البر والطاعة.

والإقامة تكون من جهة تهذيب النفس وتطهير القلب من الأخلاق السيئة

والآفات الذميمة كالحقد والحسد والكبرياء والرياء والاستقامة تكون من حيث تقريب الأسرار الإلهية والأنوار القدسية من القلوب وذلك بأن تكون أعمال العبد كلها موزونة بميزان الشرع الشريف من غير تكلف.

آثار الاستقامة على الفرد

هناك آثار عديدة للاستقامة على الفرد نوجزها فيما يلي:-

أولاً: إذا كانت الاستقامة لاتتم إلا بالمحبة الخالصة من قبل العبد لربه فإن أول أثر من آثار استقامة العبد هو نيل المحبة الإلهية فإذا فاز العبد بالرضوان والمحبة من ربه أمر الله تعالى ملائكته في السماء أن يحبوا هذا العبد ثم ألهم أهل الأرض أن يحبوه كذلك.

ثانيًـــا: من آثار الاستقامة على العبد سعة الرزق في الدنيا فإذا كان تاجرًا ربحت تجارته وإذا كان زارعاً كثر خيره وبورك له في عمله وهكذا.

ثالثًا: من آثار الاستقامة على الإنسان صلاح أهل بيته وحفظهم عند استقامة رب الأسرة فمتى استقام رب الأسرة استقام أهله وصلحت ذريته ولا ريب أنه متى استقامت الأفراد وصلح حالها استقامت الأُسر ومتى استقامت الأسر استقامت الأمه بأجمعها.

رابعًــا: من اثار الاستقامه على الإنسان تحقيق الرضا والطمأنينة والصحة النفسية للفرد.

البشارات التي يمنحها الله للمستقيمين

قال تعالى: ﴿إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلائِكَةُ أَلاَّ تَخَافُوا وَلا تَحْزَنُوا وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنتُمْ تُوعَدُونَ (٣٠) نَحْنُ أَوْلِيَاؤُكُمْ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَفِي الآخِرَةِ وَلَكُمْ فِيهَا مَا تَشْتَهِي أَنفُسُكُمْ وَلَكُمْ فِيهَا مَا تَدَّعُونَ (٣١) نُزُلاً مِّنْ غَفُورٍ رَّحِيمٍ﴾ سورة فصلت الآيات ٣١، ٣٢. فالذين يختارون منهج الحق والصراط المستقيم ويجاهدون أنفسهم بالثبات عليه هؤلاء يمنحهم الله تعالى البشارات التي يتلقونها عند موتهم وهي ما يلي:-

١-ألا تخافوا:

فالإنسان خاصة المؤمن المستقيم تتتابه مشاعر الخوف عند سكرات الموت، والخوف من عذاب القبر، ومن سؤال منكر ونكير والخوف على قلة ما قدمه في الدنيا وفيما إذا كان ما قدمه كان مخلصًا مقبولاً أم أراد به غير وجه الله، فتأتي البشارة في مكانها حتى تُطمئن ذلك المستقيم بألا يخاف مما هو مقدم عليه من حياة البرزخ.

٢-لا تحزنوا:

الإنسان المستقيم لا يحزن عند الموت على ما خلف من أمر الدنيا من ولد وأهل ومال أو دين، والإنسان يقلق خاصة في اللحظات الأخيرة على مصير أبنائه وزوجه واسئله كثيره تتلاحق عليه وهو يودع هذه الدنيا فتأتي البشارة لكي تطمئنه وتقطع دابر الشيطان ووساوسه.

٣- البشارة بالجنة:

الإنسان المستقيم في لحظات موته يرى الملائكة يبشرونه عند موته وفي قبره بالجنة وحين يُبعث فهذه الجنة التي كان يعمل لها ويستقيم على الطريق ليظفر بها، هذه هي الآن يبشر بها وهو يلفظ الأنفاس الأخيره ليُعطي بعد ذلك عند قيام القيامة من النور بمقدار ما قدم واستقام ليسهل عبوره على صراط الآخرة.

٤- وقوف الملائكة مع المستقيمين:

تقول الملائكة للمستقيمين عند الاحتضار نحن أولياؤكم أي قرناؤكم في الحياة الدنيا نسددكم ونوفقكم ونحفظكم بأمر الله وكذلك نكون معكم في الآخرة منذ دخول القبور حتى دخول الجنات.

٥- البشارة بما تشتهي النفس في الجة:

في الجنه جميع ما يختاره الإنسان المستقيم مما تشتهيه النفوس وتقر به العيون ومهما طلب المستقيم وجد وحضر بين يديه ما يشتهي فهذا هو جزاء

الاستقامة على الأرض وإذا كان جزاء الاستقامة عظيمًا جدًا يبقى السؤال لماذا لا يتغير الإنسان إلى الأفضل ويصبح إنسانا مستقيما وما هي الأسباب الحقيقة لبُعد الإنسان عن الاستقامة؟

أسباب البعد عن الاستقامة وآثارها على الإنسان

يمكن إيجاز أسباب البُعد عن الاستقامة في النقاط الآتية:-

١- البداية الخاطئة:

إذا كانت البداية خاطئة كانت النهاية كذلك ومن خطأ البداية أن يكون الباعث للشيء غير طلب وجه الله ورضاه قال تعالى ﴿وَمِنَ النَّاسِ مَن يَقُولُ آمَنَّا بِاللَّهِ وَبِالْيَوْمِ الآخِرِ وَمَا هُم بِمُؤْمِنِينَ﴾ سوره البقرة الآيات ٨,٩.

٢- الركون إلى الدنيا:

من أسباب البُعد عن الاستقامة الركون إلى الدنيا وهي المحطة التي ينزل عندها الكثيرون ويكون هم الإنسان هو الدنيا والحصول على مباهجها وملذاتها ونسيان الآخرة.

٣- أن تكون الغاية دون الجنة:

إذا كانت غاية الإنسان دون الجنة وربط قلبه بالدنيا كانت الاستقامة بعيده المنال بالنسبه له.

٤- التعلق بالأشخاص:

العشق والهوى والتعلق بالأشخاص حيث الحُب الأعمى الأصم الذي يجعل المحب ينظر إلى محبوبه وكأنه قد ملك الجنة والنار فيطغى حب المحبوب على حُب الله فينحرف الإنسان بالتالي عن الاستقامة فإذا كانت محبة الله ركن من أركان الاستقامة فمحبة سواه من أهم الأسباب للبعد عنها.

٥- الفهم المعوج:

يُعتبر الفهم المعوج من وساوس الشيطان التي من خلالها يزين الباطل ويحسنه فيظن الإنسان الذي فقد نور الخشية أنها حقائق.

آثار البعد عن الاستقامة

ويمكن إيجاز آثار البعد عن الاستقامة في النقاط التالية:-

١- الإصابة بأمراض القلوب

البُعد عن الاستقامة تكون سببا من أسباب الإصابة بأمراض القلوب وقسوتها وانحرافها حتى ليحس الإنسان غير المستقيم أن قلبه قد انقلب إلى حجر فلا يتأثر بترغيب إلى الجنة ولا بترهيب من النار وقد اجمع السائرون إلى الله على أن القلوب لا تعطي مناها حتى تصل إلى مولاها ولا تصل إلى مولاها حتى تكون صحيحة سليمة.

٢- ضيق الصدر

ضيق الصدر حالة نفسية تنتاب الإنسان غير المستقيم ويصبح وكأنه على صدره ثقل عظيم ولو اجتمعت له ملذات الدنيا لما ذهب عنه ذلك الضيق فهو ضيق كتبه رب العزة على كل قلب متبعد عنه قال تعالى ﴿فمن يرد الله أن يهديه يشرح صدره للإسلام ومن يرد أن يضله يجعل صدره ضيقًا حرجًا كأنما يصعد في السماء﴾ سورة الأنعام الآية ٢٥.

٣- هزال الروح:

الإنسان غير المستقيم يعاني من هزال في الروح التي تضيق بالطاعة وتأنس بالمعصيه وفي ذلك يقول الإمام مالك: مثل المؤمن في المسجد كمثل السمكة في الماء ومثل المنافق في المسجد كمثل العصفور في قفص.

٤- الحياة بلا غاية سامية:

يعاني الإنسان لغير المستقيم من العيش بلا غاية سامية ولا صحبة مجيدة وفي ذلك يقول رسول اللهﷺ في حديث صحيح (مَنْ أصبح وهمه الدنيا شتت الله عليه شمله وفرق عليه ضيعته وجعل فقره بين عينيه ولم يأتيه من الدنيا إلا ما كتب له ومن أصبح همه الآخرة جمع الله له شمله وحفظ عليه ضيعته وجعل غناه في قلبة وأتته الدنيا وهي راغمة).

٥- الفرقة والشتات في الصف وفقد روح الألفة والوحدة بين الأفراد.

عوامل تساعد على تحقيق الاستقامة

هناك عدة عوامل تساعد على تحقيق الاستقامة ويمكن إيجاز هذه العوامل في النقاط الآتية:-

١. الرغبة في الهداية والرشاد:

إذا كان الإنسان محتاجا إلى دليل يدله على طريق الاستقامة فإن خير دليل على هذا هو كتاب الله بقراءته وتدبره والعمل بأمره وأحكامه وقد أكد الله تعالى على هذا المعنى في كتابه العزيز في قوله تعالى:-﴿ إن هو إلا ذكر للعالمين لمن شاء منكم لأن يستقيم ﴾ وفي ذلك قال تعالى ﴿ إِنَّ هَذَا الْقُرْآنَ يَهْدِي لِلَّتِي هِيَ أَقْوَمُ وَيُبَشِّرُ الْمُؤْمِنِينَ الَّذِينَ يَعْمَلُونَ الصَّالِحَاتِ أَنَّ لَهُمْ أَجْراً كَبِيراً﴾ سورة الاسراء الايات ٩ , ١٠ فهذا القرأن بيان وهدايه للناس جميعًا إذا ارادوا الهدايه والرشاد وانما ينتفع بهدايه القرأن الكريم من شاء من هؤلاء أن يستقيم قال تعالى ﴿إِنَّمَا يَسْتَجِيبُ الَّذِينَ يَسْمَعُونَ وَالْمَوْتَىٰ يَبْعَثُهُمُ اللَّهُ ثُمَّ إِلَيْهِ يُرْجَعُونَ ﴾الانعام ٣٦.

٢. مراقبه الله في السر والعلانية:

إذا وثق الإنسان من مراقبة الله في السر والعلن وعند كل عمل يعمله الإنسان كانت الاستقامة من نصيب ذلك الإنسان الذي يخاف الله ويؤمن إيمانا قاطعًا بأن الله تعالى مطلع على جميع أعمال العباد، فاذا سولت له نفسه أن يأتي بمعصية من معاصي الله زجرها.

٣- الثبات على الحق والتمسك به:

من العوامل التي تساعد على الثبات على الحق والتمسك به والمجاهدة لإحقاقه وابطال الباطل لذا يحتاج المسلم إلى الثبات.

٤- استقامة اللسان:

تعني استقامة اللسان بأن لا يتكلم الإنسان إلا فيما يرجو فيه الربح والزيادة في الدين ولا يخرج لفظة ضائعة وفي حديث شريف عن رسول الله ﷺ (لا يستقيم إيمان عبد حتى يستقيم قلبه ولا يستقيم قلبه حتى يستقيم لسانه).

3

الفصل الثالث

كيف تتغير سلوكياتك وعاداتك إلى الأفضل؟!

الفصل الثالث

كيف تتغير سلوكياتك وعاداتك إلى الأفضل؟

هناك سلوكيات وعادات تتصف
جميعها بالسلبية وهذه يمكن
استبدالها وتغييرها بأخرى
إيجابية والتفاصل نوجزها في
سطور هذا الفصل.

أسهل طريقة لتغيير عاداتك افعل شيئًا مختلفًا..

هل تعرف عزيزي القارئ.. عزيزتي القارئة أسهل طريقة لتغيير عاداتك التي تعوددت على القيام بها تلقائيا...؟

الإجابه سهلة وبسيطة للغاية ويمكنك أن تفعلها بسهولة.. أن تفعل شيئًا مختلفًا عن ذلك الشيء الذي اعتدت عليه...

افعل شيئًا مختلفًا... حكمة قالها أينشيتن قديما.. بل إنه زاد عليها بتفصيل يقول.. من غير المنطقي أن تفعل نفسي الشيء وبنفس الطريقة وتتوقع نتيجة مختلفة وبمعنى آخر إذا فعلت ما تعودت فعله فستحصل حتما على ما تعودت عليه..

ويحدث التغيير في عاداتك.. وفي حياتك عندما تفعل شيئًا مختلفًا عن ذلك الشيء الذي اعتدت عليه.

والحقيقة التي لا ريب فيها أن سبب إحجام الكثير منا عن التغيير يرجع إلى الهروب من الحقيقة ومن الواقع ومن مواجهة الذات ومواجهة الآخرين. والأهم من ذلك كله فإن التغيير يضعنا في مواجهة مع أفكار ومشاعر وقضايا صعبة لا نريد فتح ملفاتها من جديد خوفًا من تزايد الأوجاع ويبقى السؤال الحاسم وهو هل تفضل أن تهرب من آلامك أم تقضي عليها؟.. إذا كانت الإجابة أن تهرب منها فهناك احتمال أن تلحق هي بك فتقضي عليك ولكن أن تواجه بالتغيير إلى الافضل فإن هناك احتمالاً كبيراً أن تتخلص منها لترتاح طيلة حياتك..

وتذكر دائما أن أسهل طريقة لتغيير عاداتك هي أن تفعل شيئًا مختلفًا عن ذلك الشيء الذي تعودت أن تفعله..

عزيزي القارئ.. عزيزتي القارئه.

لقد آن الأوان أن تقول أنا مسؤول عن حياتي وسأبادر باتخاذ قرار التغيير بنفسي - لا تفكر في الناس كيف تتغير. فكر أنت كيف تتغير؟ كيف تغير أسلوبك في الكلام وفي التعامل..؟

كيف تُغير رده فعلك تجاه الأحداث.. كيف تقتنص الفرص التي تمر عليك في حياتك.. كيف تتلقى حوادث القضاء والقدر؟ كيف تواجه مشاكلك بطريقة أفضل؟

والحقيقة التي لا ريب فيها إن عملية التغيير ليست عملية عشوائية بل هي عملية تخطيطيه واضحة الأهداف والمعالم.

ولابد أن تكون عملية التغيير هذه متدرجة او كما يقولون متمرحلة تخيل عزيزي القارئ.. عزيزتي القارئة أن هناك سلمًا طويلاً يصل للطابق العشرين في إحدى العمارات وليس بذلك السلم سوى خمس درجات فهل يمكنكم تسلقه؟!

بالطبع لا.. وألف لا.. لا شك أن هذا غير ممكن.. ولابد من درجات في السلم تناسب طول المكان الذي تود الوصول إليه وهكذا تماما عملية التغيير لابد أن تكون متدرجة أو متمرحلة لأن التدرج مبدأ كوني..

إنها الحقيقة التي لا ريب فيها، التغيير يحتاج إلى تدرج والتغيير الذي تستطيع القيام به ليكن على مراحل..

افعل شيئًا مختلفًا وإن لم تستطع فليكن بالتدرج على مراحل وأن نعطي كل مرحلة حقها من الفهم والعمل والصبر فلا أحد يستطيع أن يأخذ دروس الحياة كلها في خطوة واحدة.

والتمرحل يكون في المهمة الكبيرة وليس في العادات الصغيرة السلبية وهنا أتذكر جملة شهيرة لأحد الحكماء يقول فيها إذا أردت أن تأكل لحم جمل فعليك أن تقطعة قطعاً صغيرة كي تأكله.

فن التغيير والتخلص من العادات السيئة المكتسبة

(للتغيير إلى الأفضل تخلصوا من العادات السيئة المكتسبة)

ولنبدأ بسؤال كيف تتخلص من عادة سيئة مكتسبة؟! إنه ليس مجرد سؤال كما تظن لكن يوجد الحل ضمن المشكلة والجواب يكمن في كل سؤال بمعني أنك إذا تواجدت في موقف صعب، ولا تستطيع أن ترى طريقك بوضوح فإن أفضل

طريقة للتغلب على ذلك هي أن تفترض أن ذكاءك المطلق داخل عقلك الباطن يعرف ويرى كل ذلك ولديه الجواب ويكشفه لك الآن واتجاهك العقلي الجديد الذي يحضر له الذكاء الخلاق حلاً سعيدًا سيمكنك من إيجاد الإجابة وأؤكد لك أن هذا الاتجاه العقلي سيحقق لك النظام والسلام وسيجعل هناك معنى لكل ما تقوم به.

كيف تتخلص من عادة وتكتسب عادة؟

أنت مخلوق بالعادة فالعادة هي وظيفة العقل الباطن وإنك تعلمت السباحة، وركوب الدراجة، وقيادة السياره بفعل هذه الأشياء بتعمد الشعور بها مرارًا حتى تترك آثارًا في عقلك الباطن وحينئذ تحدث العادة أوتوماتيكيا من عقلك الباطن وهذا يسمي أحيانًا، بالطبيعة الثانية التي هي رد فعل عقلك الباطن على تفكيرك وعملك.

وأنت حر في اختيار عادة طيبة أو عادة سيئة، فإذا كررت تفكيراً سلبيًا خلال فترة من الوقت فإنك ستكون تحت تأثيرًا إجباري للعاده وقانون عقلك الباطن هو الإجبار.

سأل شاب سقراط كيف حصل على الحكمة؟ أجاب سقراط «تعال معي» وأخذ الشاب إلى النهر ووضع رأسه تحت الماء وأمسكه حتي لهث طالبًا الهواء ثم استرخى وأخرج رأسه وعندما استعاد الفتى رباطة جأشه، سأله سقراط «ما الذي ترغب فيه أكثر عندما تكون تحت الماء».

أجاب الفتى «أريد الهواء»

قال سقراط «عند ما تريد الحكمة بقدر ما أردت الهواء عندما كنت غارقًا في الماء فإنك ستحصل عليها» هناك طريقًا للخلاص، وإن هذا هو الطريق الذي تأمل.. حينئذ ستضمن النصر والنجاح وإذا كنت- حقيقة – تريد سلام العقل والهدوء الداخلي فإنك ستحصل على ذلك، بصرف النظر عن الظلم الذي تعرضت له وظلم الرئيس لك أو نداله شخص ما، كل ذلك لا يشكل خلافًا بالنسبة لك عندما تستيقظ قواك العقليه والروحية. إنك تعرف ماذا تريد وسترفض بلا ريب أن تسمح للصوص (أفكار) الكراهيه والغضب والعداء وضعف الإرادة أن تسرق منك السلام والانسجام والصحة والسعادة. وتتوقف عن القلق

بسبب الناس والظروف والأخبار والأحداث بالربط - على الفور - بين أفكارك وأهدافك في الحياة، إن هدفك هو السلام، الصحة، الطموح، الانسجام، الرخاء، أشعر بأن نهرًا من السلام يتدفق بداخلك الآن، إن فكرك هو القوة اللانهائية وغير المرئية، وأنت تختار أن تجعلها تسعدك وتمنحك الطموح والسلام؟

وهذه حالة مرت برجل متزوج يعول أربعة أطفال كان مريضًا وعصبيًا وسريع الانفعال ومشاكسًا ولا ينام بدون المخدرات.

فشل العلاج الذي أوصى به الطبيب في خفض ضغطه الذي كان فوق ٢٠٠، كان يعاني آلاما في أعضاء عديدة في جسده لم يستطع الطبيب تشخيصها أو علاجها، و ازدادت الأمور سوءًا كان يسرف في الشراب.

وسبب كل ذلك كان شعوراً لا واعياً بعميق الذنب لأن الشُرب حرام وهذا أدى إلى اضطرابه فقد ترسخت عقيدته الدينية في عقله الباطن، وأسرف في الشراب ليداوي الشعور بالذنب و لتحد من الآلآم المبرحه. كان يتناول الكحول من أجل القضاء على الآلم وهو لا يعلم أن الجرح المصاب به في عقله.

إنها القصة القديمة الخاصة بإضافة مزيد من الوقود إلى النار.

التفسير والعلاج

لو أنه استمع إلى شرح كيفية سير عقله وواجه مشكلته وفحصها وتخلي عن دوره المزدوج وعرف أن إدمانه الشراب محاولة للهروب من جانب العقل الباطن كان عليه استئصال السبب الخفي الكامن في عقله الباطن وبذلك سيأتي العلاج.

والعلاج في التأثير على عقله الباطن ثلاث أو أربع مرات يوميًا بأداء الابتهال التالي «إن عقلي مملوء بالسلام والاتزان، وتكمن القوة المطلقة بداخلي في سكون ولا أخشى أي شيء في الماضي أو الحاضر أو المستقبل وأن الذكاء المطلق لعقلي الباطن يقودني ويتحرك بي في كل الاتجاهات، وأنا الآن أواجه كل موقف بإيمان ورباطة جأش وهدوء وثقة، أنا الآن متحرر تمامًا من هذه العادة عقلي مملوء بالسلام الداخلي، والحرية والسعادة، أنا أسامح نفسى ومن ثم يسامحني

الآخرون، ولقد أصبح للسلام والرزانة والثقة اليد العليا في عقلي.

وأن يكرر هذا الابتهال مرارًا مدركًا ماهية وما سبب ما يقوم به وإن هذا الفعل يمنحه الإيمان الضروري والثقة.

أوضحت له أنه بينما يذكر هذه العبارات بصوت مسموع وببطء، ويحب ويمغزى، فإنها ستتأصل تدريجيًا في عقله الباطن مثل البذور تنمو بعد غرسها، هذه الحقائق، التي ركز عليها تخللت عينيه وسمعت أذناه الصوت وصلت ذبذبات لا تغير هذه الكلمات إلى عقله الباطن ومحت كل النماذج العقلية السلبية التي سببت كل المشكلة، وكما يمحو الضوء الظلام، فإن الأفكار البناءة تقضي علي الأفكار السلبية، لقد أصبح شخصًا مختلفًا تمامًا خلال شهر.

رفض الاعتراف:-

إذا كنت مدمنًا للخمور أو المخدرات والعياذ بالله، يجب أن تعترف بذلك، لا تتجنب المسألة، أو المشكلة، الكثير من الأشخاص يظلون مدمنين للخمور لأنهم يرفضون الاعتراف بذلك.

مرضك هو عدم استقرار وخوف داخلي، إنك ترفض أن تواجه الحياة، ولذلك تحاول الهروب من مسئولياتك من خلال الزجاجة. وطالما أنك مدمن للخمور فأنت لست حراً لإرادة رغم اعتقادك بأنك ذو إرادة وقد تتفاخر بقوة إرادتك إذا كنت مدمنًا للخمور بالعادة وتقول بشجاعة «إنني لن أقرب الخمور بعد الآن» فإنك لا تملك القدرة على تحقيق هذا العزم لأنك لا تعرف اين تكمن القوة.

إنك تعيش في سجن نفسي من صنعك وأنت محاصر من جانب معتقداتك وآرائك وتدريبك وتأثيرات البيئة، ومثل معظم الناس، أنت مخلوق جلب على العادة ومحكوم عليك بالتصرف بالطريقة التي ترتضيها لنفسك.

بناء فكرة الحرية:-

تستطيع أن تبني فكرة الحرية وسلام العقل داخل عقلك لدرجة أن تصل إلى أعماق العقل الباطن. وأخيرًا كونك، قوي الإرادة سيحررك من كل رغبة في الخمور أو المخدرات ومن ثم، سيكون لديك مفهوم جديد عن كيفية عمل العقل

وتستطيع حقيقة، تأييد كلماتك وإثبات الحقيقة لنفسك وهكذا تتغير إلى الأفضل.

شفاء ٥١٪.

إذا كانت لديك رغبة حقيقية لتخلص نفسك من أي عادة مدمرة فإنك قد شفيت بالفعل بنسبة ٥١٪ عندما تكون لديك الرغبة في التخلص من تلك العادة السيئة أكبر من الرغبة في الاستمرار فيها فإنك لن تجد صعوبة كبيرة في الحصول على الحرية الكاملة. ومهما كان التفكير الذي يميل إليه عقلك فيسجله.

إذا أشركت العقل في مفهوم الحرية (التحرر من العادة) وسلامة العقل، وإذا جعلته يركز على هذا الاتجاه الجديد للانتباه، إنك تخلق المشاعر والعواطف التي تعود العاطفة تدريجيًا على مفهوم التحرر والسلام ومهما كانت الفكرة التي أضيفت عليها العاطفة فإن العقل الباطن يقبلها وينفذها في التو.

قانون الاستبدال:

يجب أن تدرك أن معاناتك سينتج عنها شيء طيب و أنك لم تعان دون جدوى رغم أنه من الحماقة أن تستمر في المعاناة.

إذا ظللت مدمنًا للخمور أو المخدرات فإن ذلك سيؤدي إلى تدهور عقلك وجسدك يجب، أن تدرك أن قوة عقلك الباطن تساندك حتى إذا كنت قد أصبت بمرض المناخوليا يجب أن تبدأ في تخيل فرحة التحرر التي تنتظرك هذا هو قانون الاستبدال إن هذا التخيل الذي قادك إلى زجاجة الخمر أو المخدرات، دعه الآن يقودك إلى التحرر وسلامة العقل، قد تعاني قليلاً ولكن من أجل هدف بناء، قد تتحمله مثل آلام الوضع و سوف تأتي ببنات أفكارك، وسيمنحك عقلك الباطن الكمال والرزانه.

سبب إدمان الخمور والمخدرات

السبب الحقيقي لإدمان الخمور والمخدرات هو التفكير السلبي والمدمر. ومدمن الخمور أو المخدرات لديه شعور عميق بالدونية، وعدم الانسجام والانهزام والإحباط ويصاحب ذلك عادة عداء داخلي عميق ولديه أعداد لا حصر لها لتبرير إسرافه في الشراب ولكن السبب يكمن في حياته الفكرية.

ثلاث خطوات سحرية للتغيير للأفضل

الخطوة الأولى: هدئ تحركات العقل وادخل في وضع نوم ونعاس ففي هذه الحالة تشعر بالاسترخاء والسلام والاستعداد للخطوة الثانية.

الخطة الثانية: خذ عبارة صغيرة يمكن أن تحفز بالقراءة في الذاكرة وكررها مرارًا ومرارًا مثل أغنية ما قبل النوم و استخدام عبارة (الكمال وسلام العقل هما ملكي الآن وشكرًا) ولتمنع العقل من الشرود، كررها بصوت مرتفع أو ارسم نطقها مع الشفتين واللسان بينما تذكرها بعقلك هذا يساعد على دخولها في العقل الباطن. افعل ذلك لمدة خمس دقائق أو أكثر ستجد استجابة عاطفية عميقة.

الخطة الثالثة: قبل الذهاب إلى النوم مباشرة مارس، ما تعود عليه المؤلف جوهان فوت جوته الألماني الأصل، وهو. تخيل صديقًا، محبوبًا أمامك، تغلق عينيك، تكون مسترخيًا، وفي سلام تخيل حضور الشخص المحبب إليك أو الصديق، وهو يقول لك تهانينا إليك «أنت ثري الابتسامة، تسمع الصوت، وعقليا تلمس اليد، كل شيء يبدو حقيقًا وواضحًا، وكلمة النهائي تتضمن التحرر الكامل اسمعها مرارًا وتكرارًا حتى تحصل على رد الفعل المُرضي للعقل الباطن استمر فيما أنت فيه:-

عندما يطرق الخوف باب عقلك أو عندما يخترق القلق والتوتر والشك عقلك انظر إلى رؤيتك وإلى هدفك، فكر في القوة المطلقة داخل عقلك الباطن والتي بإمكانك خلقها بتفكيرك وتخيلك وسيمنحك ذلك الثقة والقوة والشجاعة، استمر في ذلك حتى يطلع النهار وتذهب الأشباح، استعرض قوة تفكيرك من خلال الخطوات التالية:-

١- يوجد الحل داخل المشكلة توجد الإجابة في كل سؤال ذكاؤك المطلق يستجيب لك كلما تم استدعاؤه بالإيمان والثقة.

٢- العادة هي وظيفة عقلك الباطن، إن القوة هي أكبر دليل على القدرة العجيبة لعقلك الباطن والعادة المسيطرة عليك توجد في حياتك، أنت مخلوق جُبل على العادة.

٣- أنت تكون نماذج العادة في عقلك الباطن بتكرارها فكرًا وعملاً، مرارًا وتكرارًا حتى تترك أثرًا في العقل الباطن وتصبح شيئًا أوتوماتيكيًا مثل عادة الاستحمام، أو الطبع على الآلة الكاتبة أو المشي، أو قيادة السياره إلى آخره.

٤- إنك تتمتع بحرية الاختيار لذلك قد تختار العادة الطيبة أو العادة السيئة، الصلاة عاده طيبة فاحرص عليها.

٥- كل الصور العقلية التي يدعمها الإيمان، أنت تحتفظ بها في عقلك الواعي وعقلك الباطن يحضرها لتخترقه.

٦- العقبة الوحيدة لنجاحك وإنجازك هي تفكيرك أنت وانطباعك العقلي.

٧- عندما يتشتت انتباهك تستطيع أن تعيده بالتفكير والتأمل في محاسنك أو أهدافك، اجعل ذلك عادة وهذا يسمي تنظيم العقل.

٨- إن عقلك الواعي هو الكاميرا وعقلك الباطن هو الكليشيه الطباعي الذي تسجل عليه الصورة.

٩- النحس الوحيد الذي يطارد أي شخص هو شعوره بالخوف الذي يتكرر مرارًا في العقل، اكسر النحس بالاعتقاد في أنه مهما كانت البداية فإنها ستقودك إلى النهاية السعيدة ودعمها بالثقة بالنفس.

١٠- لتكوين عادة جديدة، يجب أن تقتنع بأنها عادة مرغوب فيها ويحدث ذلك عندما تكون رغبتك في التخلص من العادة السيئة أقوى من الرغبة في الاستمرار فيها، وإذا فعلت ذلك فإنك قد برئت منها بالفعل بنسبه ٥١٪.

١١- لا تضيرك تعبيرات وتصريحات الآخرين إلا من خلال تفكيرك أنت ومساهمتك العقلية واجعل هدفك هو السلام والانسجام والسعادة فأنت المفكر الوحيد في عالمك.

١٢- الإسراف في الشراب هو رغبة غير واعيه للهروب، إن سبب الإسراف

في المخدرات أو الخمر – هو التفكير السلبي والمدمر، والعلاج هو التفكير في الخلاص والتحرر والكمال والإتقان وأن تشعر بأثر الإنجاز.

١٣- الكثير من الناس يستمرون في إدمان الخمر- لأنهم يرفضون الاعتراف بالواقع.

١٤- إن قانون عقلك الباطن الذي يستعبدك ويقيد حريتك، يمنحك الحريه والسعادة وذلك يعتمد على كيفية استخدامك له.

كيف تغير عاداتك السيئة؟!

هل يمكن للإنسان أن يغير من العادات السيئة التي اعتاد عليها طويلاً؟.. بالطبع نعم يمكن وإن ذلك يعتمد على عوامل عديدة... ولكن في البداية لابد أن نتعرف على مفهوم العادات وما هي تلك العادات وكيفية التخلص منها..

العادة في علم النفس معناها الاستجابة الآلية أو شبه الآلية لموقف بالذات ويكون الأداء فيها في كل مرة متطابقًا تقريبًا مع الاستجابات السابقة والعادة تكتسب كنتيجة لتكرار الممارسة..

ويتجه بعض علماء النفس إلى قصر استخدام لفظ (عادة) على العادات الحركية بينما يتوسع البعض الآخر منهم باللفظ ليدرجوا تحته عادات الفكر أيضًا أما علماء النفس الذين يقصرون لفظ عادة على العادات الحركية الذين فإنهم يسمون الاستجابات العقلية المتطابقة في المواقف المتشابهة (بالاتجاهات) وهناك شبه اتفاق بين علماء النفس على أن هناك خمسة أنواع من العادات هي: عادات حركية، وعادات لغوية، وعادات عقلية، وعادات وجدانية، وعادات اجتماعية.

فلكل شخص عادات حركية معينة يؤديها في المشي وفي حركات يديه أثناء الكلام وفي غير ذلك حركات تصدر عن جسمه وكل شخص يكتسب طريقة معينة في الكلام تشكل لديه مجموعة من العادات اللغوية وأيضًا لكل انسان طريقة معينة ذات ملامح خاصة في تفكيره.

فقد تكون عزيزي القارئ.. عزيزتي القارئة قد اعتدت على التفكير في الأشياء بطريقة حسابية كما قد يكون غيرك قد اعتاد أن يفكر في الأشياء بطريقة وصفية جزئية فيتناول الشيء قسمًا قسمًا وجزءًا جزءًا ويأخذ في وصفه وقد يعتاد شخص ثالث على التفكير في الأشياء من حيث فائدتها أو ضررها وقد يعتاد أشخاص آخرون على التفكير في الأشياء بطرائق مختلفة عن ذلك، المهم أن لكل شخص طريقة معينة في التفكير اعتادها منذ نعومة أظافره ولا يستطيع أن يحيد عنها بسهولة.

وبالنسبة للناحية الوجدانية فقد اعتاد كل منا أن يغضب بسبب أشياء معينة أو أن يُثابر لمواقف قد لا يكون لها نفس التأثير على غيره، وما ترتاح إليه أنت قد يستاء منه غيرك وهكذا نجد أن كل انسان يعتاد على انتهاج طرائق وجدانيه معينة كاستجابات يقدمها في مواقف معينة، والكلمة الواحدة أو الحركة الواحدة قد تبعث السرور في نفس أحد الناس وتحمله على الضحك بينما تثير الكآبة بل والحزن لدى شخص آخر ذلك أن الشخص الأول اعتاد أن ينظر إلى تلك الكلمة أو تلك الحركة من زاويه الاضحاك أو بث السرور في نفسه بينما اعتاد الشخص الثاني التأثر بها من زاويه الأسس والحزن والواقع أن العادات الحركية والعادات اللغوية والعادات العقليه والعادات الوجدانية والعادات الاجتماعية تحتل مكان هامة في حياة الإنسان ومن ثم فإذا كانت تلك العادات رديئه كانت سببا في تخلف الإنسان عن ركب التقدم والإرتقاء.

وحيث أن العالم دائم التغير فإن الإنسان بحاجة إلى اكتساب عادات جسيمه وعادات عقليه ووجدانيه جديده ونبذ العادات الرديئه التي اكتسبها.

ويشير فريق من علماء النفس إلى أن هناك ست خطوات تساعدك على تحطيم العادات السيئة ونبذها.

الخطوة الأولى:- قرار القيام بالتغيير.

أكثر الأسباب المألوفة للفشل في تحطيم إحدى العادات هو التعامل مع الأسباب المألوفة للفشل في تحطيمها والتعامل معها بفتور يعوزه الحماس، ينبغي أن تكون متأكدًا من أنك تريد التغيير فعلاً، ولكي تزيد من عزمك وتصميمك عليك بالتفكير في المساوئ والمتاعب التي تلحقها العادة السيئة بك وايضًا التفكير في المزايا والمكاسب التي ستعود عليك إن قمت بتحطيمها.

تخيل تلك العادة أمامك بوضوح ثم اسأل نفسك ما الخطأ في ممارستها وما هي عيوبها، وما أسوأ العواقب المحتملة في مواصلة تبني هذه العادة، قم بوصفها لنفسك بالتفصيل وواجهها بصراحة، وأخيرًا اسأل نفسك لماذا اهتم بالتوقف عنها؟.. قم بإعداد قائمة بالأسباب التي تدفعك للتوقف عن تلك العادة وضعها حيث تستطيع معاودة قراءتها مرارًا وقد يساعدك هذا الأمر كثيرًا في النقاط بعض الصور التي تساعدك وتدفعك لتحطيم تلك العادة.

الخطوة الثانية: تدريب الوعي

لأن العادة أمر تلقائي فقد لا تكون واعيًا بالوقت الذي تمارسها فيه أو ما الذي تفعله بالضبط وعليه فإنك بحاجة إلى أن تصبح واعيًا بها لكي توقفها فإذا كان الأمر كذلك فإن الخطوة التالية تتضمن دراسة العادة نفسها وهنا عليك بعمل شيئين الأول أن تقوم بوصفها والثاني أن تقوم برصدها.

أ. وصف العادة: تحتاج لوصف العادة معرفة تفاصيل العبادة من أول حركة حتى آخر حركة فيها. فمثلاً اذا قمت بقضم أظافرك عليك أن تكتشف ما الذي يدفعك إلى فمك وأي الاسنان تستخدم واي جانب من الاظافر تبدأ به.. وهكذا.

ب- رصد العادة: الطريقة الوحيدة الفعالة لرصد العادة هو أن تحتفظ بسجل لها وعليك استخدام صفحه الرصد للإجابة على الأسئلة التالية.

١- ما عدد المرات التي تقع فيها العادة في فترة زمنية محدده- أسبوع يوم/ ساعه)؟

٢- متى يتم وقوع العادة؟ حدد الوقت من اليوم في صفحة الرصد؟

٣- هل هناك دافع يدفعك للقيام بذلك؟

٤- ماذا يجري عندما تبدأ في ممارستها؟ هل تشعر بالراحة.

٥- هل لاحظت أن هناك انتقاداً لك بسبب هذه العادة؟

٦- هل ترى انه بإمكانك التخلص من تلك العادة بسهوله؟

الخطوة الثالثة: اعمل على وقف العادة

والآن عليك أن تطور نفسك وتهيئها لإيقاف هذه العادة وأن تضع لنفسك جهاز للإنذار المبكر كلما أحسست أنك ستقوم بهذه العادة و أن يدق جهاز الإنذار بداخلك ويقول لك لا... لا تفعل فللإمساك عن العادة قبل أن تبدأها تعلم أن تكون حذرًا في الأوقات المحتمل تنفيذها ويمكنك أن تبذل جهدًا خاصًا في تلك الأوقات ويجب أن يستمر جهاز الإنذار في أداء عمله عندما تكون في ذلك الموقف المحتمل أن يحدث فيه تلك العادة التي تود الخلاص منها.

الخطوه الرابعة: استبدل العادة بسلوك بديل، يصادف معظم الناس دوافع

معينة عند محاولتهم تحطيم إحدى العادات أو الإقلاع عنها وهي دوافع يمكن أن يكون من الصعب مقاومتها ما لم تجد شيئًا آخر تقوم بأدائه بدلاً منها وأفضل شيء في ذلك هو أن تقوم باستخدام نفس الجزء المستخدم من الجسد وحتى نفس العضله فإذا كانت اليدان تدخلان في العادة التي تمارسها كما في شد الشعر حاول أن تشغلها بطريقة اخرى وقد يفيد في ذلك أن تضم قبضتك لمدة دقيقتين.

اما عادة مقاطعة الأخرين اثناء الحديث فيمكن التوقف عنها بتنمية مهارات او قدرات الانصات بصورة افضل.

وكذلك يمكن للعديد من العادات التي تؤثر على العلاقات كالمجادلة او إختلاف الاعذار او الاكاذيب ان يتم تغيرها بأن تتعلم كيف تكون صادقًا مع نفسك اولاً كي تكون صادقًا مع الآخر.

الخطوة الخامسة: اثبت وقاوم

من المهم أن تتسم بالثبات عندما تعمل على تحطيم إحدى عاداتك السلبية والتخلص منها فمحاولة أخذ الأمور بجدية لمدة اسبوع ثم التراخي ولو ليوم واحد سيؤدي إلى آثار عكسيه ترتد عليك... وأبسط مثال على ذلك أن تسمح لنفسك بقضم أظافرك مرة واحدة وبعد ذلك تشعر بارتياح كبير وتقول في نفسك إنني لم أتسبب في أي ضرر لنفسي ولكن ستجد نفسك تواصل قضم اظافرك مرة ثانية وقبل أن تدرك موقفك بالضبط تكون العادة قد أعادت بناء نفسها من جديد وبقوتها الكاملة.

ولكي تبقي ثابتًا على مبدأ تغيير العادات السلبية عليك أن تكون صبورًا ومثابرًا فليس من السهل تحطيم أي عادة، هناك أوقات ترغب في التحلي عن تلك العادات السلبية بشكل كلي ونهائي وهناك أوقات أيضًا تجد نفسك وقد تملكك الإحباط وهبوط الهمة رغم الجهد الكبير المبذول وقد يتملكك التعب أيضًا من المحاولة وهذا هو الوقت المناسب للتفكير في ميزات نبذ عاداتك السلبية والتوقف عنها.

الخطوة السادسة: تحكم في الهفوات

المشكلة مع العادات هي أنها تلقائية وهذا يعني أنه إن لم يتم تحطيمها بالكامل فمن السهل أن تعود ومما يهبط من الهمة ويثبتها أنك قد تكون حققت تقدمًا في عملية تحطيمها والتخلص منها ثم تجد أنها عادت إليك من جديد وربما بقوتها الكاملة إلا أن الأمر قد لا يكون كذلك بالضبط فإذا كنت قد أحرزت تقدمًا في إحدى المرات فبوسعك أن تحدث تقدمًا مرة أخرى وسيكون الأمر اسهل في المرة التالية حيث سبق لك أن سكلت نفس الطريق من قبل.

ومن المفيد أن تفكر في السبب الذي أحدث الهفوة حتى تتعلم منها إلا أن أهم شيء في ذلك هو أن تكرر القيام بالخطوات التي ساعدتك سابقا على التقليل من ممارسة عاداتك ومفتاح النجاح هو ان تنظر إلى النكسة الحالية على أنها هفوة أو نسيان وليس انتكاسة أو ارتداداً، والهفوة يمكن تداركها وعدم تكرارها وبذلك يمكنك نبذ أي عادة سلبية وان تتغير بالفعل إلى الأفضل..

قدرات إيجابية يمكن اكتسابها

للتغيير إلى الأفضل يجب على الإنسان أن يكتسب مهارات إيجابية تجعله يتغير إلى الأفضل وهناك قدرات جديدة يمكن اكتسابها يجب التعرف عليها.

ينمو الإنسان كل يوم فالطفل لا يولد ناضجًا، ولا ينضج فجأة، لكنه ينمو كل يوم اتجاه النضوج والإنسان سينمو، بالحياة المجتمعة داخل الأسرة أو المدرسة أو المجتمع بالإضافة إلى تحمله المسئولية، وإنتاجه الجاد.

فالشخصية الجذابة أو المنفرة ليست وراثية. فالإنسان يكتسب من حياته الاتجاهات والأساليب التي تعاونه على أن يكون جذابًا أو منفرًا، والعوامل التي تؤثر عليه قد تكون اجتماعية، تعلمها من الغير، او بيئيه، التقطها من البيئة فإنه من الواضح جدًا أن اتجاه الصداقة والود نحو الآخرين، وحسن التعامل معهم، هو من الصفات التي يكتسبها الفرد من المجتمع والتربية.

فإن كنت تشعر بأن الناس لا يلتقون بك بصدر رحب، وتشعر بأنهم لا يهتمون بك، وربما لا يحبونك، فادرس الأسباب، لا شك أن السبب الأول هو أنك لا تحبهم، ولا تهتم بهم، أنت تهتم بنفسك فقط. وهناك الفرديون، الذين يظنون أنهم يحققون لأنفسهم السعادة بالاستغناء عن الناس، ولكنهم سرعان ما يكتشفون أنهم على خطأ.

يتأثر الإنسان بمصافحة حارة أو باردة. يحس الإنسان بمن يصافحه، إن كان مشغولاً عنه، أو مهتمًا به. نبرات صوت محدثك تؤثر عليك. بشاشة محدثك تشدك إليه يستطيع الإنسان أن يعدل بعض سمات شخصيته، ويهذبها. ومن سمات الشخصية التي تظهر في مرحلة مبكرة في حياة كل إنسان، اتجاهه للصداقة، وتكوين علاقات مع الآخرين. والنمو الاجتماعي يؤثر على طريقة تعامل الفرد مع الناس.

نحن متنوعون ولكن هناك قدرات عامة، يحتاج كل واحد أن ينميها في نفسه، لكي يكون قادرًا فيما بعد على أن يأخذ مكانه ودوره وسنحاول هنا ان نتعرض

لبعض القدرات المهمة، التي يحتاج الإنسان أن ينميها في ذاته، أو أن يرى نفسه عليها هذه الفترات تمثل مجموعة من العناصر التي يلزم لكل فرد أن يهتم بها ليكون ناضجًا. والإنسان الناضج يكون قادرًا على تكوين علاقات سليمة وصحيحة مع الناس ويمكن إيجاز القدرات التي يمكن اكتسابها فيما يلي:-

١. القدرة على تقبل النفس كما هي:

كل إنسان شخصية متفردة unique ولكل إنسان قدرات وإمكانات تتميز عن الغير فله جوانب متميزة، وجوانب قصور ونقص. والنقص يكون أحيانا عضويًا فلو كان إحساس فتاة بأنها حُرِمت من الجمال أو جزء منه، فالأفضل لها أن تقبل ذاتها كما هي، معنى ذلك أنها لا تحتقر نفسها بسبب نقصها فهي تستطيع أن تعوض النقص بقدرات أخرى تتميز بها. يحتاج كل شخص أن يتقبل ذاته كما هو. وبالتالي يكون طموحه وتقدمه وأهدافه في حدود قدراته ومن بين قدرات وطاقات كل إنسان طاقة كبيرة تعاونه على طموحه وتقدمه وبذلك يكون علاقة طيبة بينه وبين نفسه، فرضا الإنسان عن ذاته يؤثر على كل علاقاته إيجابيًا.

فلو أن إنسانًا، لم يرض عن نفسه، فإنه يعرض نفسه لمشكلات عديدة. والذي يكون غير راض عن نفسه، لا يقدر أن يحب الغير. هذا إنسان يعاني في حياته الكثير. مما يعرضه للفشل فالإنسان الذي يدرب نفسه على أن يتقبل ذاته كما هي، يحس بالرضا عن نفسه والرضا عن النفس لا يتعارض مع الطموح. فالإنسان الذي يتقبل ذاته و شخصيته على حقيقتها، يكون راضيًا على جوانب في حياته كما هو يتطلع في طموح، لتكوين كفاءات وقدرات في شخصيتها تعاونها على التقدم والنضوج، وهي بذلك تتغلب على شعورها بالنقض.

لو أن إنسانًا ولد في أسرة فقيرة، وبيئة متدينة جدًا، فالأولى له أن يقبل بالواقع، فالفقر ليس عيبًا. وهذا لا يمنع طموحه لحياة أفضل، علي أن يسلك الشريفة لتحقيقها. فتقبل الواقع مع الطموح للأفضل، هو الطريق السوي لحياة أكثر سعادة.

٢ـ القدرة على تقبل النقد والتعلم من الأخطاء

يتقبل كل إنسان المدح بطريقة مباشرة، ويستريح إلى المدح والثناء فمن خلال الثناء يشعر كل فرد بأهميته، وتقدير الغير له، وهذا يبني الشخصية دون شك.

لكل الإنسان يحتاج أن يستمع إلى انتقادات الغير له فالإنسان معرض أن يخطئ دون يشعر بالخطأ. كما أن الإنسان يحتاج إلى آراء الغير، فقد تكون هناك بدائل لتصريحات الإنسان، لو أنه مارس غيرها لكان تقدمه أفضل.

والإنسان السوي يحتاج أن يتعلم أن يتقبل النقد دون أن يشعر بجرح الشعور، وكلما واجه الإنسان الحديث غير السار، الذي يوجهه إلى أخطاء صدرت عنه، كان الإنسان يسير في الطريق الصواب.

من الناس من يقف موقفًا دفاعيًا ضد أي نقد يوجه إليه فالذي لا يحتمل الانتقاد يضر بنفسه، فهو لا يريد أن يرى الموقف من وجهة نظر غيره. والعاقل، يفسح لنفسه المجال، أن يرى الأمور من حيث يراها الآخرون. وبذلك يكون معدًا أن ينتقد هو نفسه وأن يعدل من سلوكه.

قد يصدر النقد عن شخص مخلص، أو شخص حاقد. فالاستماع إلى النقد والاهتمام بشخص الناقد شيء آخر فالناضج يستفيد من كل ما يواجه إليه من انتقادات، أيا كان مصدرها وبعد ذلك يكون مستعدًا أن يحتم الموقف، فيتقبل ما يراه صوابًا، او يعدل فيه، أو يرفض مالا يستريح إليه.

والنقد مصدر مهم من مصادر التعلم وزيادة المعرفة. والإنسان السوي، يكون مستعدًا أن يستمع إلى انتقادات الناس، لكي يتعلم من أخطائه.

وعندما يشعر إنسان بأنه أخطأ فلابد الناضج أن يعترف بالخطأ. وقدرة الإنسان على الاعتراف بالخطأ، قدرة ناضجة واعية مسئولة. من ذلك بقدر الإنسان أن يوج نفسه إلى الطريق الصواب فالاعتراف بالخطأ، لا يمنع من انتحال المعاذير التي أدت للخطأ. ولكن هذه المعاذير لا تمنع الاعتراف بالخطأ ثم تغيير المسيرة.

والإنسان الناضج يتعلم من الخطأ، كما يتعلم من الصواب، فمن نجح تعلم مما عمله، ومتى أخطأ تعلم من الخطأ، وكلما تعلم الإنسان من خبرات حياته، تقدم ونما.

٣. القدرة على تحمل المسئولية والقيام بها

كل إنسان يتطلع للنمو والكمال، لكن ليس كل إنسان يقدر أن يحمل المسئوليات التي تناط إليه في ثقة ودون تردد فهناك إنسان لا يقدر أن يقف مستقلاً، يحتاج أن يعتمد على آخر يعمل معه. فهو يخشي الفشل، ويخاف الخطأ.

الإنسان السوي، يتحمل المسئولية بجدية، ويحققها دون إهمال. فهو يخشي الفشل، ويخاف الخطأ فهو يقوم بعمله في الوقت المناسب بأفضل ما يكون الأداء فحمل المسئولية دليل على قدرة الإنسان على أن يكون ملتزمًا.

والتردد في حمل المسئولية، تنتج عن خوف الإنسان من الإخفاق في قيامه بها، واستيلاء الشك عليه، بأنه يكون علي المستوى المطلوب للأداء السليم.

والإنسان الناضج هو الذي يقدر أن يتحمل المسئوليات الجديدة التي توكل إليه، ويحققها بالتزام، يكون قادرًا أن يخطط للمستقبل، وأن يعد نفسه للمستقبل بصورة أفضل. فالقدرة علي حمل مسئولية جديدة **دليل على قدرة** الإنسان على التكيف مع الوضع الجديد، وما يلزم له.

٤. القدرة على تنمية القدرات والمهارات في المجال الذي تتقنه.

الإنسان الناضج يقدر أن يختار المجال الذي ينفعه، ويحاول أن يتقدم فيه، فهو يتابع هذا المجال، يتدرب عليه بكل الوسائل الممكنة والمتاحة للتدريب، ثم يمارس العمل.

واختيار المجال المهاري لا يرتبط بالمنافسة مع الغير، لكنه يرتبط بقدرة الإنسان على فهم إمكانياته الذاتية. إلا أنه عندما يتقن هذه المهارة، يستطيع أن يقف منافسًا لمن يمارسها غيره، ويحاول أن يحرز السبق في الميدان.

وقد يختار الإنسان مجالاً واحدًا أو أكثر يتدرب عليه، فهناك من يهوي

الموسيقى، فيتدرب عليها. وقد تصبح الموسيقى هواية يمارسها في أوقات فراغه، وقد يتدرب إلى جانب ذلك على أعمال المحاسبة. فهو في حرفته محاسب. وقد يترك عمله إلى الموسيقى، يتقدم فيها إذ يجد نفسه فيها وينجح.

٥. القدرة على اتخاذ القرارات المناسبة بنفسه

الإنسان الناضج اجتماعيًا له القدرة على أن يصدر قراراته بنفسه، فلدى الإنسان في ذاتيته طاقة جبارة. والإنسان الذي يقرر أن يحسم بنفسه القضايا الأكبر فهو بذلك يقدر أن يبت في أموره العادية، كالملبس والمأكل يقدر أن يحسم بنفسه القضايا الأكبر فهو بذلك يقدر أن يبت في أموره، ويقرر ما يلزم لها والقدرة هنا ترتبط باتخاذ القرار المناسب فكم من قرارات ارتجالية هوجاء، راح ضحيتها كثير من الانجازات والإنسان السوي يتعلم القدرة على إصدار القرارات، من الخبرة والممارسة.

وإحساس الإنسان بالالتزام والمسئولية، يدفعه إلى أن يدرس كل موقف بثقة، وأن يصدر القرار المناسب في وقته، ودون تردد.

فقدرة القرار ترتبط بسلامته وصحته. فالشخص الذي يدفع نفسه ليغرق في الديون، دون أن تكون له القدرة على سدادها بطريقة ناجحة، لا يكون قراره سليمًا. فقدرة القرار ليس مجرد إصدار القرار، بل القدرة على إصدار القرار المناسب، وكلما تعلم من خبراته، كان قراره ناجحًا.

٦. القدرة على كسب الأصدقاء والإبقاء على صداقتهم

الإنسان السوي يقدر أن يقيم علاقات ناجحة مع الناس، وهو بالتالي يقدر أن يقيم صداقات مناسبة. ولإقامة علاقات صحيحة مبادئ عامة.

الإنسان الناضج اجتماعيًا يلذ له أن يشارك الجماعة، إما في أعمال جادة أو ترفيهية، وهو يختار الأصدقاء حسب الهواية التي تعجبه فقد يختار أولئك الذين يفكرون معه، ويحفزونه، علي التفكير أو الذين يمارس معهم هوايات الرياضة، إلى غير ذلك.

والإنسان السوي يحاول أن يفهم الآخر لكي يعرف كيف يتعامل معه، ثم ينسى صداقته معه على أسس كريمة من التفاهم، واحترام فردية الآخر، والمشاركة الإنسانية الواقعية.

وكسب الصديق لا يبني على مجرد المدح والثناء دون النقد، فلابد من بناء العلاقة على أسس سليمة من النقد البنائي. وبالتالي، فالصداقة العاقلة تستمر فمن خلال هذا المستوى من العلاقة، ينمو الطرفان معًا وينجحان.

فالنمو المشترك للطرفين وهما يشتركان في تبادل الآراء والأفكار والمشاعر، يعاون على بناء ذاتية الطرفين لدرجة من النضوج.

كسب الأصدقاء ؟ لكن الإبقاء على الصداقة فن آخر فكم من صداقات تمزقت بسرعة وكم من صداقات استمرت أعوامًا، ثم انهارت.

والحفاظ علي الصداقة يتم من خلال احترام كل واحد لذاتية الآخر، ورغباته، والسرية تعتمد على أن يعرف الناس أنك تحترمهم وأعطهم فرصة أن يخدموك كما تخدمهم فالناضج اجتماعيًا له القدرة على الاستمتاع الكامل بألوان حياة الاجتماعية وأنشطتها مع الآخرين.

٧- القدرة على التكيف مع المجتمع المحيط الحالي أو الجديد

يتغير المجتمع الذي يعيش فيه الفرد بحسب ظروف حياته، فقد يغير عمله، فيتغير بالتالي المجتمع الذي يعيش فيه. وقد يدعوك صديق إلى ناد جديد، فتدخل إلى مجتمع جديد لم تكن تتعامل معه من قبل. وقد ينتقل الفرد إلى مدينة أخرى يعمل فيها.

وليس كل مجتمع مناسبًا فهناك مجتمع تلتقي فيه بأناس تحس معهم بمشاعر الرضا، وقد تدخل إلى مجتمع لا ترضى عنه، ولا يكون في نظرك صالحًا.

والإنسان الناضج اجتماعيًا وانفعاليًا يكون مشاعر الأمن لنفسه في المجتمع الذي يعيش فيه الفرد مجتمعًا إرغاميًا، كمجتمع العمل، أو مجتمع الأسرة الكبيرة، فالإنسان يحتاج إلى قدرة كافية للتكيف مع من يعيش أو يعمل معهم، إذا لابد أن

يعيش في هذا المجتمع، وقد يتنازل عن بعض اهتماماته، إلا أنه لا يجوز له أن يتناول عن مستوى القيم التي ارتبط بها.

٨- القدرة على التواضع في حالة النصر مع تقبل الهزيمة

النصر في موقف ما مدعاة للفرح والابتهاج، فقد يكون نصر إنسان هزيمة لآخر، وقد لا يكون وفي الحالتين يحتاج الإنسان أن يستقبل النصر بتواضع فالمغالاة في النصر لا تعاون صاحبها على النمو الصحيح. فالنصر قد يثير حسد الآخرين، والتواضع يقلل من توليد مشاعر الحقد لديهم، والهزيمة ليست دائما سيئه ، فكم من كبار الناجحين في العالم، جاء نجاحهم بعد مراحل فشل فهناك كبار من عظماء العالم فشلوا في الدراسة، ثم نجحوا في الحياة. ومن أخفق في مجال معين، قد يتعلم من هزيمتة، أكثر مما يتعلم من نصره.

يحتاج الإنسان أن يحدد مواطن القوة في شخصيتة، وأن يستغلها بمهارة وذكاء في معاملتة للآخرين فإن ارتبط النصر بخلاف مع الغير، كان من الأنجح له بغض الخلاف، ونشر السلام، وكل محاولة تبذل لكسب المخالفين، محاولة لها قيمتها.

٩- القدرة على إقامة الحوار البناء واستمراره

إقامة الحوار مع الناس، فن رفيع، والحوار يتنوع مع الأصدقاء، او مع المعارضين، مع الكبار او الصغار، يتنوع الحوار بحسب الموضوع والشخص الذي يتم معه الحوار. فكلما كان موضوع الحوار يستريح إليه الطرفان كان الحوار ناجحًا، وجذابًا ومشوقًا.

فالذي يتشدق كثيرًا بالحديث عن نفسه، يقلل من جاذبيه الحوار والذي ينافش تفاصيل دقيقة، ولا يهتم بالطرف الاخر، يضعف أهمية الحوار.

وأحيانًا يكون الحوار اغتيابيًا للغير، وهناك من يشعرون بالسعادة وهم يتحدثون عن الغير، وكم من حوار يتحول إلى هدام، ويسيء إلى الآخرين، وينشر المعلومات السيئة او الافتراءات الكاذبة عنهم.

والقدرة على اقامة الحوار، تزيد عليها القدرة على استمراره، فكثير ما

يتعرض الحوار لعوامل تعطل استمراره وترك باب الحوار مفتوحًا، يعطي فرصًا أخرى لمواصلته في المستقبل.

١٠- القدرة على العناية بالنفس والمحافظة عليها والتحكم في الانفعالات

نعود الآن إلى قدرة الإنسان الذاتية، في عنايته بنفسه أو محافظته عليها فالعناية بالذات ورعايتها، وتنميتها، يعاون الإنسان على النمو والنضوج، ليكون إنسانًا سويًا. وبالتالي تكون له قدرات ومهارات وإمكانيات تعاونه في مسيرة الحياة بنجاح.

والقدرة على التحكم في الانفعالات، قدرة متميزة ومهمة، ويمكن القول إن هذه القدرات العشر عند اكتسابها ستغير فعلاً الإنسان إلى الأفضل.

كيف تتغير إلى إنسان منظم في حياته

أن يكون الإنسان منظمًا في حياته فإنه سيجني من وراء ذلك الكثير من الفوائد ودعني أسألك كيف تتخلص من العشوائية وعدم تنظيم الوقت، إنه سؤال يحتاج إلى إجابة، من أكثر العادات والتصرفات والسلوكيات السلبية التي يعاني منها الكثيرون العشوائية في الحياة وعدم التعود على تنظيم الحياة بصفة عامة.

ويُعد التنظيم فلسفة ونظامًا يمكن من خلاله الانطلاق إلى طريق النجاح.

فالتنظيم هو المخطط الأساسي الذي ينبغي أن تبنى عليه اوجه حياتك المختلفة مثل طريقة أدائك والعشوائية نوع من انواع الإهمال وعدم التنظيم الذي يهدر طاقات الإنسان ويؤثر بشكل سلبي على أدائه ومظهره أمام الآخرين، عندما تكون منظمًا فإنك تكون قادرًا على أن يجتمع جهودك ونشاطاتك في تناغم بديع.

ويعتقد البعض أن التنظيم الشديد والدقيق لمختلف أوجه الحياة نوع من أنواع تقييد الحرية، ولكن الحقيقة عكس ذلك تمامًا؛ لأنه من خلال النظام تنبع الحرية فالنظام يتيح لك حرية الابتكار والخروج بأفكار نبره، ويمكنك النظام أيضًا من أن تحيا حياة هادئة، وبالعكس لو لم تلتزم بالنظام فسوف تثقل الأعباء والمهام كاهلك، فالتنظيم يجعلك متمكنًا من أن تعيش في تناغم مع نفسك وأمور حياتك، كما أن للتنظيم أثرًا مباشرًا وإيجابيًا على الأسلوب الذي ينظر الناس إليك به.

ويكفي القول بأن من صميم التنظيم التوازن بين الوقت والجهد، فعندما يتناغم الوقت والجهد معًا تصبح حياتك سهلة وتسير أمورك في تناغم وانسجام مثل عقارب الساعة المضبوطة ويأتي تنظيم الوقت في مقدمة الأشياء الواجب تنظيمها فإذا ما كنت تعاني من أن الوقت غير كافٍ وأن الوقت يتسرب من بين يديك فعندئذ أنت بحاجة فعلية إلى تنظيم وقتك، ولكي تتحكم في علاقاتك مع الوقت فإنه يمكنك القيام بعدة تدريبات بسيطة والتي من شأنها أن تزيد من درجة وعيك وتساعدك على اختيار ما من شأنه أن يعينك على تنظيم وقتك بطريقة مؤثرة وفعالة تنهض بحياتك،

ويعتبر تسجيل الوقت أول تدريب مثالي لهؤلاء الذين يصلون إلى نهاية يومهم

دون أن يدركوا كيف انفرط عقد أوقاتهم.

فإذا كنت يا عزيزي تجد نفسك مشغولاً دائمًا إلا أن ما تحققه من نتائج لا يرقى إلى ما كنت ترجو فعليك أن تجرب هذا التدريب لمدة أسبوع لترى ما سيحدثه من تغيير.

ويتطلب هذا التدريب أن تقوم في نهاية كل ساعة بتسجيل كيفية قضائك للوقت وقم بأداء هذا التدريب لمدة أسبوع وفي نهاية الأسبوع خذ الخطة التي كنت تعتزم القيام بها أو الهدف الذي كنت ترغب في تحقيقه وضعها بجوار السجل التي دونت فيه ما قمت به من أعمال واسأل نفسك هل استطعت فعلاً استغلال وقتك واستثماره؟ هل أضعت أي جهد أو أي وقت بدون مبرر؟... وما هي التغييرات التي يمكن أن تجريها الأسبوع القادم لتحقيق فائدة أكبر؟ وثق أن أكبر فائدة من هذا التدريب هي أنه يمكنك من اكتشاف المقدار الزمني الذي تقضيه في إنجاز مهامك، كما أن هذا التدريب يمكنك من تقييم طريق قضائك لوقتك وتوزيعك له، بشكل دقيق مما يزيد درجة وعيك وإذا ما كنت على وعي كامل وإدراك تام لحقيقة الموقف فعندئذ تصبح قادراً على إحداث التغيير.

والطريقة الثانية لتنظيم الوقت والقضاء على العشوائية وعدم تنظيم الحياة وتستخدم لهؤلاء الذين يشعرون دائمًا بأنهم مقصرون في أداء أعمالهم وأن الوقت يتسرب من بين أيديهم هي، أحضر ورقة تحمل أيام الأسبوع أو أعدادها يدويًا ويجب أن تكون على شكل جدول مدون فيه سبعة أيام ويبدأ بالصباح وينتهي بالمساء، في ورقة منفصلة قم بكتابة كل ما لديك من مهام وأعمال تود أن تدرجها في أسبوعك ودون كل المسئوليات المتعلقة بالعمل والوقت الذي يمكن أن يستغرقه كل بند على حدة وعندما تكتمل القائمة قم بكتابة الأشياء الثابتة والأنشطة والمسئوليات التي تحتاج إلى عدد معين من الساعات وهي أشياء ثابتة لا يمكن التفاوض أو النقاش حولها مثل النوم ثماني ساعات والعمل الرسمي ثماني ساعات، واستخلص عدد الساعات المتبقية من اليوم بعد إدراج الوقت الذي تأخذه الأشياء الثابتة ودون رؤيتك المثالية للطريقة التي ستقضي بها هذه الساعات، وبعد قيامك بذلك سيكون أمامك أحد الخيارين.. إما أن يسير كل شيء على ما يرام أو ألا يكون لديك وقت كاف لتحقيق ما تريد، وإن كان الأمر

هو الأخير ولا تجد وقتًا كافيًا فعندئذ أنت في حاجة إلى التفكير مرة أخرى في اختياراتك الأصلية أو إعادة النظر في توزيعك للوقت.

وثق أنه من خلال تلك التدريبات على تنظيم الوقت تصبح على دراية بالأسلوب التي تقضي به وقتك وأن تدرك ما الذي عليك تغييره وأن تعطي لنفسك فرصة الاختيار بين ما ستقوم بتغييره، وعندما تجري تلك التعديلات اللازمة في ضوء هذه التدريبات تكون قد تخلصت من العشوائية وعدم تنظيم وقتك إلى غير رجعة.

كيف تتحول إلى إنسان إيجابي في كلامه مع الآخرين؟

كلامك يُعبر عن ما بداخلك من مشاعر وقدرات وسلوكيات وإذا كان سلبيًا دعني أسألك كيف تتخلص من الكلام السلبي مع الآخرين إنها مهمة ليست بالصعبة ولا المستحيلة، كثيرًا ما يكون الكلام مع الآخرين سلاحًا ذا حدين.. إما أن يكون وسيلة من وسائل نجاح الإنسان في حياته إذا ما أجاد فن الحوار الإيجابي مع الآخرين وأما أن يكون عقبة تحول دون تحقيق أهدافك إذ كان جافًا خاليًا من اللباقة واللياقة.

والإنسان الذي تعود على أسلوب معين في مخاطبة الناس من الصعب أن يقلع عنه فجأة وبلا مبررات ولكن إذا اقتنع من داخله بضرورة التغيير وأنه الوسيلة الوحيدة كي ينجح في حياته حتمًا سيجيب لنداء عقله ويتغير إلى الأفضل والأسلوب الإيجابي في الحديث والحوار يكسب الإنسان عدة مزايا يمكن أن نوجزها في النقاط التالية:

- القدرة على التحبب والتودد للآخرين والظهور أمامهم بمظهر لائق.
- القدرة على أساليب التعامل مع الآخرين على ضوء معرفتهم.
- القدرة على حل مشكلات الآخرين والوقوف بجوارهم.
- القدرة على مخاطبة شتى العقول وإقناعهم بأفكارنا .

وهناك مجموعة من الصفات والمهارات يلزم كل منا أن يلم بها حتى يكون

قادرًا على التخلص من سلبيات الحديث وإجادة فن ومهارة الحوار الإيجابي مع الآخرين؛ منها على سبيل المثال لا الحصر:

- الصدق في الكلام وحُسن النية.

- فهم طبيعة الشخص الذي تتحدث معه ومستوى فهمه للأمور.

- الوعي بطبيعة الزمان والمكان والبيئة المحيطة والمجتمع الذي يتم فيه الحديث.

- تحديد الهدف بدقة من الحوار أو النقاش أو الحديث.

- مناقشة الأفكار السلبية، والرد عليها بهدوء.

- الموازنة بين مكاسب وأضرار الحوار المتوقعة.

-الإلمام الجيد بموضوع الحديث أو الحوار وحُسن تنسيق الأفكار والأسانيد والبراهين اللازمة للمناقشة وعرضها بالتدريج.

- البدء دائمًا في أي حوار بما يمكن الاتفاق عليه أو ما يسميه الآخرون بالمسلمات.

كما يلزمك الإلمام ببعض المهارات الخاصة جدًا مثل بشاشة الوجه وحُسن الاستماع وعدم اللجوء إلى الاستئثار بالحديث أو الاستعراض في الكلام مع احترام الطرف الآخر المتحدث مهما كان مستواه الثقافي أو حالته أو سنه مع مراعاة عدم الغضب مهما كانت الاستثارة، وأثناء حديثك أو حوارك أو نقاشك لابد أن تكون متمتعًا بحضور العقل وسرعة البديهة وسعة الأفق مع التركيز الذهني الدقيق في موضوع الحديث أو الحوار ومراعاة الترتيب العقلي للأفكار وتسلسلها وتجنب الحديث وأنت في حالة نفسية سيئة.

ومن الأشياء التي تجعل الإنسان يتصرف بسلبية أثناء الحديث والحوار مع الآخرين.. الخروج عن الموضوع سواء كان ذلك من جانبك أو من جانب الطرف الآخر أو الانسياق وراء نقاط عارضة في الحديث، وللتغلب على ذلك لابد من

وضع هدف الحوار أمام عينيك ومكتوبًا إن أمكن ذلك، مع ضرورة التوقف كل فترة لمواجهة الهدف وتصحيح الموقف إن لزم الأمر.

كما أن الغضب والانفعال من الأساسيات التي تجعل الإسان يتصرف سلبيًا أثناء حديثه أو مناقشته للآخرين ويجعل الإنسان يخرج عن هدف الحوار ويكون غير مستعد للاستماع إلى حقائق الطرف الآخر كما أن الغضب والانفعال يقيم حاجزًا نفسيًا بين المتحدث والطرف الآخر للحديث.

وللتغلب على ذلك لابد أن يكون الانسان في حالة نفسية متزنة قبل قيامه بأي حوار مع الآخرين بل عليه أن يتوقف عن الحوار إذا انتابته مشاعر الغضب أو الانفعال كي لا يتصرف بسلبية تؤخذ عليه، كما أن الشعور بالتكبر والعناد والزهو يمكن أن يكون سببًا من أسباب التصرف السلبي أثناء الحوار والنقاش، ومن مظاهر تلك التصرفات السلبية بسبب العناد والتكبر والغرور وسوء الاستماع واللجوء إلى استدراج الشخص الآخر في الحديث إلى الخطأ وتكرار النصح والإرشاد والقيام بدور الواعظ والتسرع في التقييم والتعليق وعدم توجيه الأسئلة للحصول على مزيد من المعلومات وعدم التعبير من المشاعر طوال الحديث وعدم الانتباه للحركات الجسدية للطرف الآخر.

إلى جانب مقاطعة المتحدث وعدم ترك فرصة كافية له للحديث ورفض الأدلة والحجج وقد يصل الأمر إلى السخرية من المتحدث وإبداء عدم الاهتمام بما يقال النقاط الفرعية والاستطراد فيها.

وللتخلص من ذلك لابد من حسم الأمور والمواقف بصورة واضحة والبعد عن الغطرسة والتكبر كي لا ينفض الناس من حولك، وإذا أردت أن ينفض الناس من حولك وتكون محل سخرية لهم أمامك أو خلفك فاستخدم كلمة «أنا» دائمًا ولا تعط أحدًا فرصة للتحدث وتكلم بدون انقطاع وإذا كنت تريد أن تحظى باهتمام الآخرين واحترامهم وتظهر أمامهم بمظهر لائق فتعلم فن الحوار الإيجابي مع الآخرين وتخلص من سلبياتك وإياك أثناء الحوار الخروج عن الموضوع أو الغضب

والانفعال أو ممارسة العناد والتكبر أو سوء الاستماع وعليك أن تبدأ فورًا والآن لتمارس سلوكيات إيجابية جديدة كي تجيد مهارة إنسانية لا غنى عنها وهي مهارة الحوار الإيجابي مع الآخرين.

وثق أنك إذا ما تحولت من السلبية في الكلام وفي المشاعر ستتغير حياتك كلها إلى الأفضل.

كيف تتغير إلى إنسان متواضع معتز بكرامته

التواضع سمة من سمات الإنسان السوى الذي يبتعد عن الغرور أو التكبر أو الغطرسة، كيف تتغلب على الغرور والتكبر؟ إنه سؤال لابد أن تتعرف على إجابته، هل تعتقد أنك أكثر ميزة من الآخرين؟ أكثر تفوقًا.. أكثر ذكاءً.. أكثر مقدرة في شيء ما.. وتتعامل مع الآخرين على هذا الأساس؟

إن كنت كذلك فأنت في أشد الحاجة لتعديل سلوكياتك وتصرفاتك مع الآخرين.

لست وحدك في هذا المجال وليس منا أحد مولود بصفة الكمال ولكن يجب علينا تجنب العوائق التي تعترض مسيرتنا في الانطلاق إلى تحقيق أهدافنا وأن يرى كل منا الأوهام التي يضع نفسه فيها وأن يدرك مواطن الضعف لديه والحاجة إلى أن يغير من أخطائه فالتكبر الذي تمارسه يعرفه بعض علماء النفس بأنه تبلد للشعور تجاه الآخرين ويعمل على هدم كل أشكال التعاون بين الإنسان المتكبر والآخرين الذي يحيطون به ويتفاعلون معه.

والمتكبرون من الرجال والنساء والشباب بل والأطفال أيضًا موجودون في كل قرية وكل مدينة في شتى المجالات والوظائف والأعمال.

إنهم يرون أنهم الأذكى، يعرفون كل شيء، يرون أنهم وحدهم القادرون على تنفيذ الأشياء بالطريقة الصحيحة، وأنهم لا يستمعون إلى أي فكرة مختلفة عن أفكارهم، وهم لايتعلمون بعد كيف يمكن أن يحسنوا من أفكارهم حسب المواقف المستجدة التي تطرح نفسها عليهم وليس لديهم القدرة أيضًا على أن يتركوا الأمور تسير بطبيعتها، ولايكفي أن تتجنب التكبر بل عليك أن تتعلم كيف تتفاعل مع الآخرين تفاعلاً إيجابيًا فعالاً.

وهناك ثلاث وصفات يمكنك من خلالها التغلب على التكبر والغرور ولو قليلاً.

الأولى: أن تستمتع إلى الآخرين بطريقة أفضل وأن تضع الجانب الأكبر من تركيزك على ما يود الآخرون القيام به وليس على ما يمكنك أنت القيام به.. وأن تظهر للآخرين في ردودك أنك قد استوعبت الصورة التي يحاولون إيضاحها لك.

والثــانيــة: أن تظهر تعاطفك مع الآخرين من خلال مشاركتك في مشاكلهم وحاول أن ترى الأشياء من وجهة نظر الآخرين، لأن الإنسان الذي يعاني من الغرور أو التكبر يصر دائمًا على رؤية الأشياء من وجهة نظره الشخصية لذا لا يستطيع أبدًا أن يرى الصورة الدقيقة، وثق ياعزيزي أن سلوك الإنسان المتكبر يمنع الآخرين من أن يفصحوا له عما بداخلهم أو يفعلوا ما يبدو لهم أمامه.

والثالثة: ابحث عن شيء إيجابي وحيد فيما يقوله الآخرون، أو يفعلونه، عليك أن تتقبل الآخرين كي يتقبلونك والتقبل هنا يعني السماح للآخرين بأن يكونوا أنفسهم وليس مجرد صور كربونية منك، وتأكد أن التخلص من الكبر والغرور ستجد فيه إرضاء لذاتك أكثر من المتعة التي تظن أنك تتمتع بها بتكبرك على الناس واعتبارك أكثر منهم منزلة وأن ذلك السلوك لايجعلك تظهر بمظهر لائق بينهم وعلى العكس تمامًا التكبر والغرور لايجعل الإنسان مطلقًا يظهر بمظهر لائق بل يكون عبئًا ومصدر ضيق للآخرين في حالة ما إذا كان يمتلك سلطة عليهم ويكون مصدر سخرية واستهزاء إذا لم يكن يمتلك سلطة عليهم.

إنها حقيقة المجردة التي يجب أن نقتنع بها جميعًا من داخل نفوسنا لندع التكبر والغرور إلى غير رجعة وثق أنك إن فعلت ذلك فستتغير حياتك إلى الأفضل.

كيف تتغير إلى الأفضل في تعاملاتك مع الناس؟

التعامل الحسن مع الناس فن ومهارة، ويمكن التدرب على إقامة علاقة طيبة مع الغير، فالمعاملة الحسنة لا تأتي وليدة الحظ، وحسن المعاملة لا يورث، لكنه يؤخذ اكتسابيًا من خبرات الحياة ويمكنك أن تتغير إلى الأفضل في تعاملاتك مع الناس وهناك بعض المبادئ العامة التي تعاون على إقامة علاقات إنسانية طيبة والتي يمكن إيجازها في النقاط الآتية:

١- الاهتمام بالناس:

يهتم كل إنسان بأن يكون قيمة مذكورة، وأن يحس بأهميته؛ فإن كان الشخص الذي تعامله زميلاً، أو صديقاً، فهو يريد أن يشعر بأنك تعامله باحترام، بل إن العامل أو السائق أو الفراش، إن لم تعامله باحترام، فأنت تجرح كرامته، وتقلل من احترامه لذاته.

الإنسان بشر وليس شيئًا، لا يقبل إنسان أيًا كان إن يُعامل كشيء، فإنسانية الإنسان أعز ما يمتلك، فإن قبل شخص ما، معاملة سيئة، فهذا التقبل ظاهري وليس حقيقيًا، قد يقبل المعاملة السيئة، لمصالح أخرى، لكنه في أعماقه يحس بجرح عميق، لا يُشفي بسهولة، الإنسان ليس ترسًا في آلة، تحركه كما تشاء، إنه كيان، خلقه الله محترمًا عزيزًا، لا يجوز الإقلال من قدره، والإنسان له طموحاته وآماله وأحلامه، له ذاتيته، التي يحافظ عليها، ويبنى عليها احترامه لذاته، واحترام الغير له، إلى جانب ذلك، فالناس أمام الله سواسية، هناك ما يفرق بين الناس على الأرض كالسلطة، والمال، ولكن الكل يقفون واحدًا أمام الله دون تمييز.

ومن الطبيعي جدًا أن يهتم الرجل برجولته كما تهتم المرأة بأنوثتها وكل ما يسيء إلى رجولة الرجل يضايقه جدًا كما أن كل من يسيء إلى أنوثة المرأة يجرح مشاعرها فالرجولة والأنوثة من صفات الانسان رجلاً كان أم امرأة ولا يقبل الانسان ما يجرح ذاتيته.

وكذلك حال الطفل، للطفل كرامته، ومعاملة الطفل معاملة حقيرة يقلل من شأنه وتسيء إلى الطفل وتترك في أعماقه جروحًا عميقة الغور، ومعاملة الكبار

للأطفال يلزم أن تكون معاملة قائمة على الاحترام والاهتمام فالطفل انسان وليس شيئًا أقل من ذلك.

وقيم الرجولة والأنوثة والطفولة قيم غالية وَمَنْ يحاول الإقلال من قدرها يترك آثارًا سيئة تعيش أعوامًا طويلة دون شفاء فهذه القيم تُعبر في أعماقها عن ذاتية الانسان.

ولكي تتغير للأفضل يجب أن تُحسن في تعاملاتك مع الناس وتهتم بهم ولكننا نجد في بعض المواقع القائمة على خدمة الجماهير وفي الأجهزة الإدارية أحيانًا التي تتعامل مع الجماهير وسائل لا إنسانية في التعامل ولا تليق مثل عدم الاهتمام بالرد على السائل مما يسيء إليه ويجرحه كما أن وسائل العقاب يمكن أن تكون مقبولة إداريًا إذا لم تكن تسيء إلى ذاتية الفرد كما أنه في دائرة الأسرة تلجأ الأم إلى توبيخ ابنها إذا أخطأ وقد تسيء إليه وإلى إنسانيته وكذلك يفعل الأب، هذا بالإضافة إلى استخدام القسوة أحيانًا.. وأساليب تحقير الطفل في مراحل دراسته داخل المدرسة عندما يخطيء فالعقاب لايجوز أن يكون تحقيرًا، وكذلك أساليب العقاب للكبار في العمل، فقد يكون العقاب خصم جزء من الراتب مقبولاً ولكن أن يكون تعنيفًا أو سخرية أمام الآخرين أو استخدام ألفاظٌ تقلل من إنسانيته أمام الآخرين فهذا غير مقبول على الإطلاق أبدًا.

فكل أساليب السخرية من الناس تترك جروحًا فكل إنسان له كبرياؤه وعزة نفسه وأساليب السخرية من الإنسان من أي إنسان تسيء إلى احترامه لنفسه وتقديره لقيمته الذاتية ولذا فإن كل أساليب وأعمال التهكم والتسخيف والتحقير أعمال وأساليب لا إنسانية ولابد من احترام خصوصيات الغير فالتدخل في الشئون الشخصية لا يجوز أن يتم دون راحة كاملة من الصديق أو الزميل الذي تتعامل معه.

فمثلاً صديقة أو زميلة مخطوبة، لاي يجوز التدخل في شئونها الداخلية، ما لم تكن صاحبة الشأن موافقة على ذلك، ولا يجوز لرئيس في عمل أن يتدخل في شئون شخصية للعاملين ما لم تكن هذه الشئون تؤثر على العمل تأثيرًا كبيرًا مباشرًا.

والاهتمام بالانسان يدفعك أن تهتم به، في المرض كما في الصحة، وأن تقف بجواره كشريك و تقديرك لظروفه وظروف حياته ومشكلاته، يؤثر عليه تأثيرًا عميقًا، سؤالك عنه تليفونيًا أهم من كتابة خطاب، وزيارته أهم منهما، و كلما وجدت فرصة في عمل حسن عمله، امتدحه.

بل إن صاحب العمل، عندما يجد مشكلته لدى أحد العاملين معه، ولتكن حالة مرض خطيرة في الأسرة، لابد له من المشاركة بالسؤال، أو بالزيارة، أو بالتعاون المالي، حسبما يتفق فعلاقة العمل، متى كانت وقفًا على العمل ذاته فقط، فقد يقلل هذا من الاهتمامات الإنسانية التي يحتاج إليها كل إنسان، بل إن صاحب العمل نفسه يحتاج إلى هذه المشاركة من العاملين معه.

والقدرة، على التعرف بالناس، وأن تذكرهم بأسمائهم، قدرة رائعة، تقيم علاقات إنسانية طيبة، فاسم الشخص، هو أعز ما لديه، ويقدر الناس الذين يتذكرهم بأسمائهم وأماكنهم وأعمالهم.

لو أدرك الإنسان، أنه وهو يعامل الغير، يُبني هذا التعامل على أساس انتظاره لمعاملتهم له، لتحسنت العلاقات وسمت.

٢- لا تتحدث عن نفسك كثيرًا:

كل إنسان يحب أن يتحدث عن نفسه، فكل إنسان يعتز بذاته، وبما يقول أو يعمل، ولكن ليس كل إنسان يقدر أن يعبر عن نفسه بما يقبله الغير.

فتاة تتحدث عن نفسها كثيرًا، فكلما جلست مع الزملاء، تحدثت عن نفسها وبالغت في تقديم ذاتها لهم، الزملاء يكرهون جدًا من يتكلم عن نفسه باستمرار.

كل واحد يحس بجدارته، لكنه يحتاج أن يتعلم أن يتكلم عن نفسه قليلاً، دون إطالة، ودون مبالغة، فمشكلة بعضمن يتحدثون عن أنفسهم، أنهم يعطون إحساسًا للغير، بأنهم أحسن منهم، وأقدر منهم، وهذا الأسلوب يسيء إلى من تتحدث معهم، وبالتالي تخسر علاقاتك بهم، فمشكلة من يتشدق بالحديث عن ذاته، أنه يحس بنفسه، ولا يحس بمن حوله، يهتم بذاته فقط دون اهتمامه بالغير، وهو بذلك يخسر العلاقة بالآخرين.

وهناك مَنْ يتحدث عن نفسه، ولا يعطي فرصة لغيره أن يتحدث هو أيضًا عن نفسه، وقد يكون من المناسب أن تعطي فرصة لغيرك أن يعرفك بذاته، ويتم ذلك عن طريق السؤال عنه، عن عمله، عن أسرته، عن الطريقة التي يواجه بها مشكلة معنية، إلى غير ذلك من الأسئلة.

أما من يقدم ذاته كذبًا، فهو يخسر كل شيء، فالكذاب لن يصدقه أحد، وشخصية «الفشار» شخصية لا تحظى باحترام أحد.

وأسوأ من ذلك، أن عملاً ما ينجح، ثم يتشدق رئيس العمل بأنه نجح، دون أن يذكر الذين تعاونوا معه في العمل، فالنجاح هنا نجاح للمجموعة التي عملت معًا، وليس نجاحًا لفرد، فإن تشدق رئيس المجموعة بالنجاح، دون ذكر الذين تعاونوا معه، يكون بذلك قد سلبهم حقهم الإنساني، فيما قاموا به.

وهناك من يحقق نجاحًا، من خلال أساليب غير كريمة، فهذا، مهما تحدث عن نجاحه فالذين يستمعون إليه يحسون بأنه نجاح غير كريم، فتقديم الإنسان لذاته، يعتمد على صلاحيات عديدة ترتبط كلها معًا، وتأثيرها على السامع يرتبط بعناصر عديدة، منها شخصية المتحدث، وأسلوبه في الحديث.

٣- لا تتعجل محاسبة الناس:

قد تظهر مشكلة ما، وتظن مباشرة أن فلانًا وراء هذه المشكلة، وهو صانعها، كثير من الظنون خطأ، لاشك أنك تحتاج أن تدرس الظروف والملابسات، لعلك تدرك تفاصيل أكثر، توضح لك الرؤيا، وتحدد لك ذلك المخطئ.

من أكبر الأخطاء في مجتمعاتنا الاتهامات بدون دليل، ونحن مجتمع كثير الكلام، يتكلم دون حدود أو ضوابط، ولا يعرف أن يتوقف فتكون النتيجة أن شخصًا يُدلى باتهام ما فينتقل الكلام من شخص إلى شخص، وبكل سرعة، فتصدر شائعات، قد لا يكون لها أي أساس من الصحة.

وقد يكون المتهم بريئًا، فقد يكون هو على صواب، وقد يكون الاتهام بعيدًا كل البعد عن الحدث ذاته، ولكن الشائعة متى انتشرت، لا يعرف أحد مصدرها فالقول لا يمسك!

ويقولون لا دخان دون نار لتدعيم الاتهام، وقد ثبت من حالات عديدة أنها بكاملها كذب وافتراء، وأنها لا أساس لها من الصحة، فكم من المرات يساء إلى أبرياء على أساس أكاذيب ينشرها حاقدون.

وقد يكون المتهم مخطئًا، فالخطأ سمة البشر ألسنا بشرًا، أي إننا ناقصون، صفة الكمال لن تلصق بإنسان على وجه الأرض، والعصمة غير موجودة، ومَنْ من البشر لا يخطئ أما الذين يبحثون عن أخطاء الغير، لاتهامهم، وللإساءة إليهم، فهؤلاء حاقدون، مرضي نفسيين، مَنْ هؤلاء من يهتم بنبش الماضي، لعله يجد ما يعاونه، على الإساءة للغير، والتشهير بهم، هذا النوع من الناس لا يصدقه أحد، ولا يأتمنه إنسان.

والوضع البشري الطبيعي، أنه في حالة وجود خطأ ما، ينقل كل واحد الحديث عن الخطأ، ويضيف إليه مشاعره وأحاسيسه الشخصية، فعندما يتناقل الخطأ يصل إلى درجة بعيدة كل البعد عن الواقع، والباحث عن أخطاء الناس، يهمه ذلك، فهو يهدف للتشهير والإساءة و للانتقام.

ومجتمعاتنا، تهوى الاستماع إلى الأقاصيص التي ترتبط بالنساء، فالمرأة التي تعمل في المجتمع، ولاعلاقات بالزملاء، وقد تختلف معهم في شئون العمل، سرعان ما تكون وسيلة الانتقام منها نشر شائعة لا أساس لها من الصحة.

وقد تكون الأخطاء، أخطاء في التصرف العادي، أو في العمل الإداري، فهي ليست أخطاء أخلاقية أو قيمية، بل أخطاء إدارية، والباحث عن عيوب الغير، لا يرى أخطاءه هو، بل يرى أخطاء الغير ويحاول الإساءة إليهم، وقد تكون المشكلة مجرد اختلاف وجهات نظر.

و السخرية من أخطاء الغير غير مستحبة، فالناس لايقبلون مَنْ يسخر منهم أو يوبخهم، النقد الهادم يحطم ولا يبني، والمخطئ يحتاج إلى جانبه مَنْ يحس به، ويحاول أن يحفظ ماء وجهه، كلام القدح يولد المشكلات، أما الكلام الطيب فينبي ويشجع، وتكون المشكلة أكبر، متى حاول شخص أن يوجه اللوم إلى غيره عن خطأ ارتكبه هو، فالرئيس عادة، عندما يحدث خطأ، يوجه اللوم إلى

مرؤوسيه والكبير عادة يلوم الأصغر، دون اعتبار أنه هو صاحب الخطأ الأصيل والناس لا يغفرون، لمن يخطئ، ولا يلومون أنفسهم على نفس الخطأ.

و يحتاج كل إنسان، أن يكون أمينًا في تصوير الواقع، فمتى أخطأ هو، يعترف بالخطأ، ولايلُقى باللائمة على غيره، وكلما كان الإنسان متواضعًا، يضع الحق في نصابه، كان مقبولاً من الناس فالذي يصور الوقائع على غير حقيقتها، سينكشف يومًا، ويخسر كل شيء.

و يختلف هذا عن موقف الأخطاء الإدارية، فالذي يخطئ في عمله، في شركة ما، يحاسب على الخطأ، لكي لا يتكرر مرة أخرى.

و كل شخص لديه صفة -أو صفات- تستحق المدح والثناء، فعندما نتحدث عن شخص، فمن العدالة أن نذكر له حسناتة إلى جانب اخطائه، وفي حالة ذكر الخطأ، يكون بأسلوب لائق، ودون رغبة في التشهير، كما يلزم أن يُعطي كل إنسان فرصة للدفاع عن نفسه بموضوعية، كما يلزم أيضًا، أن تعطي له فرصة لعلاج الخطأ.

٤- حاول أن ترى الأمور من وجهة نظر الآخر:

لو أن كل شخص، وضع نفسه في مكان الآخر، لأمكن حل العديد من المشكلات، وبالتالي لأمكن إقامة علاقات بشرية طيبة.

يقول قائل: لو كنت أنا مكان فلان، لفعلت كذا وكذا، وهو يقصد بذلك أنه يعرف أفضل وأحسن منه، فغيره أخطأ، لكنه هو لا يخطئ، والموقف يختلف عن ذلك بكثير.

فالذي يواجه الموقف المعين، قد يتصرف بطريقة يمليها عليه عقله، من اختباراته السابقة، أو من رد الفعل الذي يحدث نتيجة الفعل الأصيل، دعنا نتابع قصة يوسف، فإن يوسف، عندما واجهه أخوه باتهام، انفعل بشدة ورد عليه بعنف، كان من الممكن ليوسف أن يتريث قليلاً، ويفكر ثم يرد، وأنا أتطلع إلى يوسف، أجد أنه أخطأ، ولكني لو كنت في موقف يوسف، وفي مفاجأة الهجوم عليه، ربما كنت تصرفت بنفس الطريقة.

ليس من السـهل أن نحكم على النـاس، مـا لم نجلس في مـواقـعـهم ونحس بمجريات الأمور معهم.

كم من مشكلات تحدث بين الزوجين، بمجرد أن كل واحد منهما لا يرى إلا جانبًا واحدًا، فيدخلان في مشادة حادة، لكنهما لو جلسا هادئين، يحاول كل منهما أن يفهم الآخر، فربما وصلا إلى حل وسط.

تحدث فهيم عن صديقة إميل، فقال: إن إميل يهتم جدًا بمصالحه الشخصية، وإنه أناني يصعب التعامل معه، لكن فهيم لم يدرك أنه أيضًا يهتم بمصالحه الشخصية وأنه أناني قد يختلف واحد عن الآخرين بدرجة اهتمامه بمصالحه الشخصية بالمقارنة باهتمامه بالصالح العام لكن كل إنسان على وجه الأرض يهتم بمصالحه الشخصية، ولا غبار على ذلك، ما دام مَنْ يهتم بما يريد لنفسه، لا يعمل هذا على حساب الغير، ولا على حساب الصالح العام.

وكثيرون من الناس يختارون علاقاتهم الأساسية من خلال المجموعة الصغيرة التي تمثلهم، فهناك مَنْ يرى أن الصداقة ينبغي أن ترتبط بالأخوة الدينية، ويرفض غير ذلك، إلا أن إطار العمل، يدفع الإنسان إلى أن يتعامل مع الآخر، الذي يختلف عنه في الدين أو الجنس، ولا شك أنه يدفع الإنسان إلى أن يتعامل مع لون الشخصية الذي يتفق معه أو يختلف معه، سواء رغب الإنسان أو لم يرغب، فهو من خلال العمل، يتعامل مع نوعيات عديدة من الناس.

فالقدرة على الاتصال والتعامل العادي، مع شخص من دين آخر، أو مع شخص له عادات وتقاليد مختلفة عنه، يكون ملتزمًا معها باحترام الآخر واحترام شرائعه وتقاليده.. إنني أختلف معه كل الاختلاف، ولكن الاختلاف في الفكر شيء آخر، فالاحترام -رغم الاختلاف- أساس مهم من أسس التعامل مع الآخر وأي تصرف فيه إخلال بالاحترام للآخر، يكون إساءة لا يسهل نسيانها فالاحترام المتبادل، عنصر أساسي من عناصر الاتصال البناء، الذي يستمر.

كل إنسان يأتي من بيئة معينة، وكل دين يرتبط بمجموعة كبيرة من التقاليد الاجتماعية المتوارثة، جيلاً بعد جيل، فكل عيد من الأعياد الدينية، له تقاليد

معينة -مثلاً- من أنواع الطعام، أو الرموز التي تستخدم.. والإساءة إلى هذه التقاليد، أو إلى أي منها، إساءة إلى النظام الديني، والمجتمعي معًا.. وبالنسبة للكثيرين، هذه الإساءة لا يسهل غفرانها.

فاحترام الآخر، أساس سليم في بناء علاقات صحيحة معه، والاحترام يتضمن احترام الشخص، واحترام عقيدته، وتقاليده، وما يقال عن التنوع الديني، يقال عن التنوع الطائفي، لطوائف دينية، أو لفرق اجتماعية متنوعة.

و هناك فقير يريد أن يُكون علاقات مع الأغنياء، وهناك من يريد أن يكون علاقة مع أشخاص من الجنس الآخر في الوقت نفسه، تجد رجلاً يسيطر عليه الخجل والحياء، حتى إنه لا يقدر بسهولة على تكوين علاقة مع الآخر، ويوجد من يتلعثم عندما يلتقي بفتاة، ويتوتر عندما يراها، ولا يعرف كيف يخرج من توتره، وكيف يتحدث إليها.

فالعلاقات تبدأ بالقدرة على إقامة اتصال إنساني، فالسلبية، والهروب من الناس، لا تعبر عن قدرة بناءة لتكوين المجتمع، والإنسان المغترب، الذي يعيش بين الناس، ويحس بالاغتراب، يحتاج أن يخرج من مشاعر الوحدة، ويبنى علاقاته مع مَنْ حوله.

ثم تنتقل العلاقة إلى القدرة على الاستماع، فكل إنسان يحب أن يجد شخصًا يستمع إليه، وكلما أعطيت الآخر فرصة أن يتحدث عن نفسه، كان ذلك مريحًا له، ومفيداً جدًا فالقدرة على الإصغاء، وفهم ما يقال، وتحليله تحليلاً سليمًا، يعاونك على فهم الآخر، والتجاوب معه.

وأنت تسمع الآخر، لاتحلل النوايا، فأنت لا تعرفها، ولا تشقي نفسك في محاولة معرفة النوايا. إذ قد تجد نفسك بنيت علاقاتك على أساس من ظنون ربما تكون خاطئة، وذلك في دائرة علاقة عمل أو علاقة صداقة، مما قد يؤدي إلى إساءة فهم الآخرين ومن ثم إلى إساءة علاقتك بهم.

وهنا تحتاج لتكوين قدرة على الحوار البناء، فتختار الأوقات المناسبة للحوار، وتحاول أن تحفظ الحوار موضوعيًا، وفي حالات الخلاف لا تحول الحوار إلى

شجار، والحوار لكي يستمر «حوارًا» يلزم أن تتفادى ما يعوقه أو يقطعه كلية، فاستمرار الحوار مهم.

والناس على أنواع في العلاقة، هناك مَنْ يحفظ مسافة بينه وبين من يجلس معه ويحاوره، فلا يسمح إلا بحدود معينة من التقارب والتفاهم، وهناك من يفتح الباب، فيجد الطرفان نسبه عالية من التفاهم والرضا، الأول انطوائي، يصعب عليه التعبير عن نفسه، وهو أميل للحذر والحساسية، والثاني انبساطي يميل للجرأة، ومجاراة الواقع والاختلاط بالغير، والتعبير عن النفس.

وكلما كان الحوار (Dialogue) ناجحًا، فالطرفان يشتركان في الحوار، فالحوار من جانب واحد لا يكون حوارًا، فإن كان أحد الطرفين، لا يتحدث كثيرًا، كان للطرف الثاني، أن يعطي له فرصة لإبداء رأيه في مواقف أو آراء معينة.

ولو أن الطرف الثاني له تقاليد اجتماعية «ريفية مثلاً» فلا تحتقر تقاليده، ولا تسخر منها، قد تبدي موافقتك على رأي، أو عدم موافقتك على رأي آخر، ليكن ذلك بكل احترام وتقدير، فالإنسان لا يقبل مَنْ يسخر من قيم عاش بها.

والعلاقة هنا ترتكز على بناء الجسور، وإقامة أسس للتفاهم، رغم الاختلاف أو التنوع.

وكل علاقة بشرية، أيًا كانت، تواجه مراحل ملل، حتى علاقة الزواج، فكلما سارت الحياة على مستويات، نظامية مكررة، أعطت فرصة للملل أن يتسرب إليها، وإدخال عناصر جديدة إلى العلاقة، يؤدي إلى استمرار دافع الاتصال المستمر.

أما إن كانت العلاقة، علاقة عمل، فاستمرار الاحتكاك في العمل، سواء في الحديث، أو مناقشة النظم، وإيجاد مخارج من المشكلات، فكل هذه خلال ساعات العمل اليومية الطويلة، قد تنشئ علاقة طيبة، أو متصادمة، وهذا شيء طبيعي، فالعلاقات الإدارية، ينشأ حولها كل العوامل التي تثير الخلاف الفكري، فلكل

شخص شخصيته المستقلة، وأسلوبه المستقل للعمل، فتكوين علاقة طيبة مع الآخرين، لا يشترط التصنيف لآرائهم، والاستسلام لرغباتهم وأفكارهم، وبناء علاقة سليمة مع الناس، يلزم أن تؤسسه على الصدق، وحرية الفرد، وكرامته.

٦- تعلم فن استقبال الناس والتلاقي معهم ومجاملتهم:

استقبال الناس حسنًا يعطي معنى الاحترام والتقدير، كما يعطي معنى المحبة والاهتمام، كما أن مجاملة الناس في أفراحهم وأحزانهم وآلامهم تترك انطباعات مهمة عن تقدير عميق لمشاعرهم، والاتيكيت، له مكان كبير في العلاقات الإنسانية فهو يمس كيفية التعامل، ومَنْ يسير قبل مَنْ، والقول المناسب في المكان المناسب، وأسلوب الإشارات باليد، والتعبير بالصوت والكلام، واستخدام الألفاظ المناسبة، كل هذه تترك انطباعات في العلاقات البشرية لها مكانتها.

بل إن زينة المرأة، وملابس الرجل تترك انطباعاتها، فهي -دون شك- تعبر عن شخصية صاحبها، تصفيف الشعر، واختيار المساحيق، وألوان الملابس، كلها تترك انطباعات تؤثر على العلاقات فليس المهم غلاء سعر الملابس، قدر الذوق في اختيار ألوانها ولبسها، دون مغالاة.

وتقديم الهدية، متى لزم، ينبغي أن يكون بأكثر الأساليب احترامًا، وفن الضيافة، يتضمن ليس الإسراف فيما نقدمه لضيوفك بل الصدر الواسع، والقلب المحب، والترحاب، والابتسامة العريضة لهم فعل السحر في العلاقات البشرية.

امتدح ما تراه.. الإنسان الرقيق، الملابس الجميلة، الضيافة المناسبة.

أما، إن كان من تعامله أكبر منك سنًا، فله أسلوب خاص، لا تنتظر حتى يصل إليك ليصافحك، اذهب إليه وصافحه، لا تنتظر أن يرد لك واجبًا قمت أنت به ناحيته، فعليه أعباء كثيرة لضرورة احترامه بزيادة.

وإن كنت تتعامل مع طفل، احترمه، رد على أسئلته باهتمام لا تطرده من جلسة الكبار كما يفعل البعض، شاركه في لعبه متى لزم.

وإن كنت في اجتماع ما، أعط الاجتماع احترامه، من أسوأ الحركات أن يتحدث اثنان معًا وحدهما، وسط الجماعة، ويضحكان، دون مشاركة الباقين،

الضحك في مواقف الحرج عادة سيئة، الخروج من المكان قبل انتهاء حديث المتحدث أسلوب غيرك لائق، لابد من احترام تقاليد من تجتمع معهم، حتى وإن لم تتفق معهم، الثرثرة غير مستحبة.

فكيفية استقبال الناس، والتلاقي معهم، تترك معاني عميقة في أصحابها، وتؤثر فيهم، وأساليب المجاملة مهمة جدًا، خاصة في مجتمعاتنا الشرقية.

كيف تتغير إلى إنسان واثق من نفسه؟!

لعل التغيير من انسان متردد أو خجول أو يعاني من ضعف في الثقة بذاته إلى إنسان يثق في نفسه من أهم التغيرات التي يتمنى كل منا أن يتغير إليها.

قبل أن تحكم على نفسك بعدم الثقة في نفسك أو أنك تعاني من ضعف الثقة بنفسك اقرأ فقرات الاختبار التالي بدقة وأجب عنها بنعم أو لا حسب ما يتفق معك.

١- هل تعتمد على نفسك في حل المشكلات التي تعترضك؟

٢- هل تعتمد في علاقاتك مع الآخرين على المحاورة والتفاهم؟

٣- هل تحاول دائمًا أن توضح رأيك للآخرين؟

٤- هل لديك الجرأة في الدفاع عن نفسك؟

٥- هل تشارك الآخرين في الأنشطة الاجتماعية المختلفة؟

٦- هل تتخوف من انتقادات الآخرين لك؟

٧- عند اتخاذك قرارًا يتعلق بك أو بعائلتك هل أنت لا تتردد أبدًا وتكون قراراتك حاسمة ونهائية؟

٨- هل لديك قناعة راسخة بأن كلمة تشجيع واحدة قد تغير كل شيء أمامك وأي كلمة محبطة قد تربكك؟

٩- هل أحيانًا تشعر أو تلمس أن الناس لايقدرونك حق قدرك.

١٠- هل أنت راض عن كيانك كمجموع وراضٍ عن نفسك بشكل عام دونما تفصيلات.

التقييم

- ضع لكل إجابة بنعم درجتين ولكل إجابة بلا درجة واحدة.

- في حالة ما كان المجموع الذي حصلت عليه يقع بين ١٧-٢٠ درجة فأنت إنسان واثق من نفسك جيدًا ولا داعي للقلق.

- في حالة ما كان المجموع الذي حصلت عليه يقع ما بين ١٢-١٦ درجة فأنت واثق من نفسك في حدود إمكانياتك.

- إذا حصلت على ١٠ نقاط أو أقل فأنت بحاجة لجهد كي تخطو الخطوة الأولى نحو الثقة بالنفس.

وعليك أن تتغير إلى إنسان واثق من نفسه وذلك باتباع الخطوات التالية:

أولاً: ادرس أسباب عدم ثقتك بنفسك وقم بتحليلها..

- عليك أن تقف وقفة جادة مع نفسك وتسأل نفسك الأسئلة التالية:

١- أين يكمن مصدر هذا الإحساس؟

٢- هل ذلك بسبب التعرض لحادث أو الإحراج وأنت صغير مثلاً أو للاستهزاء بقدراتك أو مقارنتك بالآخرين؟

٣- هل السبب أنك فشلت في أداء شيء كالدراسة مثلاً؟ أو أن أحد المدرسين أو رؤسائك في العمل قد وجه لك انتقادًا بشكل جارح أمام زملائك؟

٤- هل للأقارب أو الأصدقاء دور في زيادة الإحساس بعدم الثقة في نفسك؟

٥- هل ما زال هذا التأثير قائمًا حتى الآن..؟

وهناك الكثير والكثير من الأسئلة التي يمكن أن تكون سببًا في إحساسك بعدم الثقة أو التردد أو الخجل..

- كن صريحًا ولا تحاول تحميل الآخرين أخطائك وذلك لكي تصل إلى الجذور الحقيقية للمشكلة لتستطيع حلها.

- حاول ترتيب أفكارك واستخدم ورقة وقلماً واكتب كل الأشياء التي تعتقد أنها ساهمت في خلق مشكلة عن الثقة لديك.

- تعرف على الأسباب الرئيسية والفرعية التي أدت إلى تفاقم المشكلة واعلم أن هذا هو الطريق الصحيح لعلاج ضعف ثقتك بنفسك، وادع الله عز وجل أن يوفقك إلى الوصول لحقيقة الداء ومعرفة العلاج.

ثانيًا: تعرف على نفسك:

الطريق إلى الوصول إلى اكتساب الثقة بالنفس هو التعرف على النفس وإذا سألت أي إنسان هل تعرف نفسك؟ سيجيب فورًا بالطبع أعرف نفسي جيدًا.. أقول لك عزيزي القارئ.. عزيزتي القارئة.. لا تتسرعوا.. فقد يظهر لك في النهاية أنك تجهل كثيراً من الجوانب عن نفسك ولإثبات ذلك دعني أسألك هذه المجموعة من الأسئلة لعلك تجيب عنها بكل صراحة ووضوح:

١- هل جلست مع نفسك جلسة تأمل لاكتشاف ذاتك؟

٢- هل قمت بالتعرف على جوانب ذاتك المختلفة؟

٣- هل قمت بحصر الجوانب الإيجابية في ذاتك «مهاراتك وقدراتك ومواهبك المختلفة»؟

٤- هل توصلت إلى الجوانب التي يمكنك أن تتميز فيها عن غيرك؟

٥- هل تعرف نقاط القوة في شخصيتك؟

٦- هل حصرت الجوانب السلبية في شخصيتك؟

٧- هل تُعرف نقاط الضعف في شخصيتك؟

٨- هل تعرف من أين تبدأ مع نفسك إذا أردت التغلب على نقاط ضعفك أو الجوانب السلبية في شخصيتك؟

٩- هل تعرف كيف تستثمر مهاراتك وقدراتك ومواهبك؟

وغيرها من الأسئلة التي تساعدك على إزالة الركام عن ذاتك وتجعلك تضع نفسك في بؤرة الضوء لتراها بوضوح، في النهاية ستكتشف عزيزي القارئ.. عزيزتي القارئة بأنكم تجهلون الكثير والكثير عن أنفسكم..وبعد الإجابة عن هذه الأسئلة بكل صراحة ووضوح ستكتشفون الكثير والكثير.. ومن الأشياء التي يمكن اكتشافها ما يلي:

١- قد تجد أنك تمتلك قدرات ومهارات ومواهب وأنت تظن أنك لا تملك شيئًا.

٢- قد تجد أنك تضخم الجوانب السلبية في ذاتك مما يؤدي بك في النهاية إلى ازدراء ذاتك وضعف الثقة بنفسك.

٣- قد تجد أنك تتقمص شخصية الآخرين على الرغم من أنك تستطيع أن تكون ذاتك.

٤- قد تجد أن الطريق للتغلب على الجوانب السلبية يكمن في ذاتك وليس كما كنت تعتقد يكمن في الآخرين.

عليك أن تثق عزيزي القارئ... عزيزتي القارئة أن مهاراتك وقدراتك ومواهبك لن تكون ذات قيمة إلا إذا عرفتها عندما تقوى ثقتك بذاتك.

٥- وتأكد أن جهلك بذاتك وعدم معرفتك بقدراتك تجعلك تقيمها تقييمًا خاطئًا فإما أن تعطيها أكثر فيثقل كاهلها وأما أن تزدري ذاتك وتقلل من قيمتها فتسقط نفسك وثقتك في ذاتك.

المطلوب منك لا هذا ولا ذاك بل أن تعطي نفسك حقها من التقدير المطلوب.

فن تغيير الذات

تغيير الذات إلى الأفضل طريق السعادة والنجاح

كي تتغير إلى الأفضل «غير ذاتك أولاً» إنها النصيحة التي يتفق عليها علماء النفس والاجتماع معًا و علينا قبل المضي في طريق السعادة والنجاح والقيادة علينا أن نبحث في أنفسنا عن مواطن النجاح والفشل ذلك لأنه لن يفيدك طبيب ولأدواء ولا سبيل تسلكه في تغذيتك ورياضتك إلا إذا تمكنت من التغلب على الشعور بالنقص في نفسك ووضعت أمامك هدفًا تعمل من أجله وتسعى لبلوغه، ذلك لأن كثيرًا من الناس يعانون من الشعور بالضعف أمام مشاكل الحياة أو الإحساس بالنقض أمام الآخرين من زملائهم وأقرانهم أو يتملكهم الخوف والعجز يمنعهم من أن يقوموا بمواجهة الحقيقة و واجباتهم اليومية على الوجه الأكمل والأفضل.

قبل أن تفكر بمداواة نفسك وإصلاح الفاسد في جسمك، اطرد فكرة النقص التي تساورك وامض في عملك بنشاط وحراره وأنا ضامن لك النجاح والفلاح لكن على شرط واحد وهو أن يكون هذا العمل مما يرضيك ويرضي الله عز وجل وفيه صلاح النفس والجسد والروح وما يسر النفس فإن كان عكس ذلك فلن تكون من الناجحين أبدًا.

وتذكر دائمًا أن النجاح مقرر ثابت في عمل يسرك ويرضيك وهذا يصدق في الأعمال الحرة لأنها أوسع مدى وأبعد أطرافًا وأوسع آمالاً وأغراضًا.

فإذا طردت مخاوف النقص في نفسك، وهذا مرض داخلي قد لا يفطن له الطبيب الذي يعالجك وإذا فعلت ذلك تفتحت الدنيا أمامك وأصبح بمقدورنا السير معًا في طريق النجاح والسعادة ودعني أقول لك كلمة عن السعادة.. السعادة في نظري هي القناعة... والقناعة بما يقدم لك نشاطك في عملك فإذا بلغنا هذه الغاية كانت العناية بالجسد أهون علينا وأصبح بإمكاننا الاطمئنان إلى النجاح الصحي المطلوب ويجب أن تخلع من ذهنك صورة الفشل في الحياة ولابد أن تحل محلها صورة النجاح.. فلو ظلت صورة الفشل مرتسمة في ذهنك وعقلك لكان مصير كل النصائح التي تقدمها فشلاً وعبثًا.

جميع الذين نجحوا في الحياة عرفوا ما يريدون.

ومن جعل هدفه نصب عينيه وركز قواه في العمل لتحقيقه واطمأن إلى أنه سوف ينجح ولن يفشل أبدًا.

إن هناك أمورًا يجب أن يعرفها كل شاب منذ الصغر فالمشروبات الروحية والتدخين هما السبيل المستقيم السريع لهدم صحة الشاب وجره إلى الشيخوخة.

وهناك ظاهرة أخرى تساعد على إضعاف الإنسان وتهريمه ألا وهي العمل المستمر المتتابع الذي لا يتبعه راحة مماثلة والسهر الطويل ونقص التغذية السليمة والنظر إلي الحياة بمنظار أسود وحمل الهموم والمتاعب.

ولابد أن يكون المرء حاسمًا في حياته، يقول أحد الإخصائيين النفسيين إن الدعامة الأولى للنجاح في الأعمال هي تنظيمها والمبادرة إلى تنفيذها حسب أهميتها.

والواقع أن أكثر الناجحين من رجال الأعمال يتبعون هذه القاعدة، ولولا أن برنارد شو اتبع هذه القاعدة في أعماله لكان من المحتمل أن يظل حتى سن اعتزال العمل موظفًا، بالبنك الذي كان يعمل فيه، ولكنه وضع لنفسه منذ مستهل شبابه برنامجًا يقضي بكتابة خمس صفحات كل ليلة في ساعة معينة وحرص على تنفيذ هذا البرنامج تسع سنوات متواصلة رغم أنه لم يربح خلالها سوى ثلاثين دولارًا فكان من نجاح عمله بعد ذلك ما هو معروف ومشهور.

تعاون مع معاونيك، كثيرون من كبار الموظفين ورجال الأعمال يلقون بأنفسهم إلى التهلكة والمرض بل والموت أحيانًا لأنهم يصرون على تأدية جميع أعمالهم بأنفسهم لأنه وليس مَنّ السهل الإحسان والاختيار في توزيع العمل والمسئولية كما أن إسناد عمل ما إلى من ليس كفؤا له للقيام به ليس من الحكمة في شيء ولكن الواقع أن توزيع العمل رغم ذلك أمر لابد منه لأن تركيزه في يد فرد واحد مهما تكن كفاءته أشد خطرًا على العمل لما فيه من إضرار بصحة القائم به نتيجة تحمله فوق ما يطيقه ويستطيع عمله.

التغير إلى التفاؤل:

إذا كنت عزيزي القارئ.. عزيزتي القارئة من النوع الذي ينظر إلى النصف الفارغ من الكوب دائمًا فأنتم في حاجة فعلية إلى التغيير كي تنظروا إلى النصف المملوء دائمًا.

الحياة ليست ملونة بالألوان القاتمة على الإطلاق.. بل إن المولى عز وجل خلق السماوات بلون أزرق هادئ وكذلك لون البحار والمحيطات.. ولون الأشجار أخضر.. فأين اللون الأسود؟.. إننا جميعًا في حاجة إلى التغيير إلى الأفضل.. ودعنا نعرف لماذا يجب التغيير.. من التشاؤم إلى التفاؤل..

تعد الصفة المحددة للمتشائمين هي ميلهم إلى الاعتقاد بأن الأحداث السيئة سوف تدوم طويلاً.. وأنها ستظل كامنة وراء كل شيء يؤدونه وأنهم مسئولون عن هذه الأحداث..

أما المتفائلون فإنهم رغم تعرضهم لنفس الصدمات القاسية إلا أنهم ينظرون إلى سوء الحظ بنظرة مختلفة.. إنهم يميلون إلى الاعتقاد بأن الهزيمة لا تعدو عن كونها عقبة طارئة وأن أسبابها تتعلق بالحالة فقط.. إنهم يؤمنون بأن الخطأ ليس خطأهم وإنما يأتي الخطأ من قبل الظروف.. أو سوء الحظ أو من جانب أناس آخرين..

لا تزعج الهزيمة المتفائلين وعندما يواجه المتفائلون موقفاً سيئاً فإنهم ينظرون إليه على أنه نوع من التحدي الذي يجب التغلب عليه بعمل أكثر جدية.

وهناك نتائج مختلفة تمامًا لهذين النوعين من عادات التفكير تجاه الأسباب.. المتشائمون يستسلمون للأمر الواقع بسهولة أكثر من غيرهم كما أنهم غالبًا ما يصابون بالتوتر والقلق ويصل الأمر بهم أحيانًا إلى حد الاكتئاب.

المتفائلون ينجحون غالبًا في شتى مناحي حياتهم في الدراسة في العمل في الحياة الأسرية حتى في ممارسة الرياضة.. بل نجد أن المتفائلين تفوق أحوالهم التنبؤات التي تظهرها اختبارات الذكاء ويلاقون استحسانًا من الآخرين دائمًا والأغرب فعلاً أن صحة المتفائلين أفضل بكثير من صحة المتشائمين ولهذا فإننا

نجد أن أجسامهم تكاد تخلو من الأمراض التي يصاب بها غيرهم خاصة في المرحلة المتوسطة من العمر.

أغلب المتشائمين تكون لديهم ميول موهنة تدفعهم للتشاؤم وليس من السهل دائمًا أن تعرف ما إذا كان أحدنا متشائمًا أم لا.. والعديد من الناس الذين لا يدركون أنهم متشائمون هم بالفعل كذلك.

هناك اعتقاد بأن الاتجاه التشاؤمي يكون أحيانًا متأصلاً بعمق شديد مع بعض الناس وبالرغم من ذلك فالدراسات العلمية تؤكد أن التشاؤم أمر يمكن تحاشيه ويمكن للمتشائمين في حقيقة الأمر أن يتعلموا كيف يصبحون متفائلين لا يتحقق ذلك عن طريق وسائل أو أساليب لا معنى لها.. كترديد نغمة مبهجة أو التفوه بألفاظ منشطة.

لا يتحقق التفاؤل إلا عن طرق تعلم مجموعة من المهارات الإدراكية التي تساعدك على أن تتغير إلى الأفضل.. أولى هذه المهارات أن تنظر إلى النصف المملوء من الكوب دائمًا.

4

الفصل الرابع

التغيير للأفضل في مجال العمل

الفصل الرابع

التغيير للأفضل في مجال العمل

كيف تتغير إلى الأفضل في مجال العمل؟..

هناك قواعد ومبادئ يجب الالتزام بها وهذه القواعد وكيفية التغيير للأفضل نوجزها في سطور هذا الفصل.

قواعد التغيير إلى الأفضل في مجال العمل

هناك ٧٥ قاعدة للتغيير إلى الأفضل في مجال العمل يمكن إيجازها في النقاط الآتية:

القاعدة الأولى: اقبل دائمًا الوظيفة التي تقدم لك الأكثر سواء ماديًا أو معنويًا.

وذلك لأسباب رئيسية هي:

١- على مقدار الراتب ستكون المكافآت والزيادات.

٢- كلما كان الراتب مرتفعًا كان المركز أفضل في المؤسسة.

٣- كلما ارتفع الراتب زادت المسئولية، ومن ثم زادت الفرصة لتبرهن على كفاءتك.

٤- كلما كان المرتب مرتفعًا زادت الفرصة لنقلك إلى مراكز أهم.

فالخلاصة "المال هو المعيار في عالم الأعمال، وكلما جنيت منه أكثر تركت انطباعا أفضل عن عملك".

القاعدة الثانية: تجنب الأعمال المساعدة واسع وراء الأعمال المحددة.

فكن في المبيعات، والتسويق، أو مديرًا عامًا، أو كبير العمال.

ولا تكن في الأعمال المساعدة. فالمؤسسات تعتمد على الذين يعملون على الأرض، أي في حقل المبيعات، وليس على الإداريين.

القاعدة الثالثة: لا تتوقع أن يخطط لك قسم شؤون الموظفين مهنتك.

الفرد هو وحده المسئول عن نجاحه حسب عمله وجدارته وطموحه، فاعرف أولاً ما تريد بالتحديد ثم ركز عليه باستعمال الأساليب التي تعلمت أنها موصلة إليه.

القاعدة الرابعة: احصل على الزبائن وحافظ عليهم.

فالزبائن هم شريان الحياة لأي مؤسسة أو شركة، ومما يؤسف أن يكون عدد المهيئين للتعامل مع العملاء قليل جداً. إن التعامل مع الزبائن أمر صعب فعلا، ففي كثير من الأحيان يرفض الزبائن مقابلة البائعين ولذا عليك أن تنظم برنامجًا لتعلم فن البيع.

الأعمال الإدراية أسهل بكثير لأنها غير شخصية وأكثر أمنا من التعامل مع أناس قد يعارضونك الرأي، ولكن هذا غير مبرر لترك التعامل مع الزبائن، بل اعلم إنهم هم مصدر أفكارك، فبمعرفتك زبونك تكون قد عرفت مستقبل عملك.

القاعدة الخامسة: حافظ على لياقتك البدنية.

فكما إن عقلك يكسبك المال، فإن جسدك هو الذي يحوي عقلك. علاوة على أن الجسد الخفيف الصحيح يكسب حياتك إيقاعًا مشجعا على مواصلة النجاحات.

القاعدة السادسة: اعمل على مشروع صعب منفردا.

فالتدريب على القيام بالمهام الصعبة بانفراد يكسبك قوة على القيام بكل الأعمال.

القاعدة السابعة: لا تكتب مذكرة سيئة في شخص ما، فكل ما ستجنيه هو الحقد والضغينة، وعالم الأعمال ضيق جدًا وكالشبكة المتواصلة الخيوط، فإن قدمت مذكرة سيئة في شخص ما فإن ذلك لن يصلحه، بل ستجني من وراء هذا الإجراء عداوة هذا الشخص الذي كتبت فيه المذكرة، ولا تدري متى وأين يظهر لك في الأعمال وفي البيزنس.

القاعدة الثامنة: فكر ساعة واحدة كل يوم.

فخذ من وقتك ساعة في كل يوم تأمل فيها أهدافك وخطط لما تقوم به عمليا، واصحب في أثناء ذلك مذكرة تدون فيها ما يطرأ لك من أفكار.

القاعدة التاسعة: استعمل دائمًا دفتر مذكرات تدون عليه أفكارك الخاصة.

واجعل هذا الدفتر مرجعا أسبوعيا أو شهريا لك.

القاعدة العاشرة: لا تسهر مع الأصدقاء أو طاقم العمل.

فهو مضيعة للوقت والمال، بل الأحرى بك أن تسهر مع زوجتك أو أبنائك.

القاعدة الحادية عشرة: لا تدخن وتحول إلى إنسان غير مدخن لأن التدخين محرم في شريعتنا الإسلامية لما فيه من ضرر متحقق، ثم هو مضيعة للوقت، وفيه من أمارات الأنانية ما لا يخفي، وقد يظهر المدخن بمظهر المتكبر المتغطرس فيضريه ذلك فتتغير إلى الأفضل بأن تكون غير مدخن.

القاعدة الثانية عشرة: تجنب جميع حفلات المكتب.

فهي ليست حفلات اجتماعية ممتعة، بل حفلات عملية يتحدثون فيها عن العمل بصور سطحية. فالأفضل لك هو تجنبها مطلقا.

القاعدة الثالثة عشرة: آخر يوم من أيام عملك الأسبوعي هو نهار (كيف حالك).

في كل آخر يوم من أيام العمل الأسبوعي قم بدعوة أحد الموظفين أو المساعدين في أقسام أخرى من المؤسسة إلى الغداء، وسأله عن حاله، فهؤلاء الأشخاص مهمون في المؤسسة، ويجب أن يشعروا بأهميتهم لديك.

القاعدة الرابعة عشرة: تحالف مع منافسيك في العمل.

فدعم ومساعدة هؤلاء مهم جدًا وهذا يجعل المنافسة شريفه وليست صراعًا.

القاعدة الخامسة عشرة: أعرف الجميع بأسمائهم الأولى.

فمعظم الناس لو تعاملت معهم بأسمائهم الخاصة يشعرون بأهميتهم لديك، وهو عامل نفسي مهم.

القاعدة السادسة عشرة: نظم جولات خاصة بالعمل الجيد.

قم بتوزيع بطاقات تهنئة خاصة علي أطقم الموظفين الأكفاء، فهذا يعطي للموظفين لديك تشجيعًا وروحًا للعمل مرتفعة، فيكسبهم تقديرك واحترامك.

القاعدة السابعة عشرة: اتصل اتصالاً إضافيًا.

المقصود بهذه النصيحة هو أن تجهد نفسك أكثر في العمل وتعطيه كل طاقتك، وذلك يكون من خلال اتصال إضافي، أو مقابلة إضافية، أو ساعات إضافية، هذا الفارق الكبير في البدء، يجعل فارق النجاح كبير في النهاية.

القاعدة الثامنة عشرة: حاول الوصول إلي المكتب قبل الدوام والخروج بعده.

إذا أردت أن تكون سباقا في مهنتك يجب أن تكون سباقًا في العمل، ولكن لا تبق في المكتب إلي ساعة متأخرة ، فإن هذا يعطي انطباعًا أنك عاجز عن إتمام العمل في وقته، فساعة واحدة إضافية فقط من العمل كل يوم تكفي، وتعني شهرًا كاملاً في السنة، مما يخولك للنجاح والتقدم علي منافسيك.

القاعدة التاسعة عشرة: لا تأخذ عملك المكتبي إلي المنزل.

فساعات المنزل هي ساعات اهتمامك بعائلتك وزوجتك. فهي ساعات الراحة والدفء العائلي .

القاعدة العشرون: اكتسب المواصفات المطلوبة للنجاح في مؤسستك.

فأنت لو راقبت الناجحين أصحاب القرار في مؤسستك، فستري قطاعاً عاملاً مشتركًا بينهم جميعًا، ويكون هو العامل الرئيسي في نيل هذا النجاح في المؤسسة، كأن يكونوا جميعًا مهندسين أو من نفس العائلة أو الدين حاول اكتساب هذا العامل وإن لم يصلح ذلك، فالأفضل البحث عن مؤسسة أخري يمكنك اكتساب عامل النجاح فيها .

القاعدة الواحدة والعشرون: تجنب السفر مع رؤسائك.

فالسفر مع رئيسك قد يعيق عملك، لأنك قد لا تنشغل بالعمل بل الرئيس علاوة علي أن ما يهم الرئيس هو نتيجة عملك وليست الطريقة التي تقوم بها بالعمل.

القاعدة الثانية والعشرون: تناول الطعام في غرفتك بالفندق:

فدعك من عشاء العمل، فهو غالبًا مضيعة للوقت والمال، بل تناول عشاؤك وحدك في غرفتك بالفندق، فإنه من المفترض أنك تسافر وحدك.

القاعدة الثالثة والعشرون: اعمل ولا تقرأ كتب الدعاية على متن الطائرة.

الوقت الذي يمر في الطائرة هو وقت رائع جـداً، حـيث لا انشـغـالات ولا اتصالات فاستغل الفرصة لإنهاء جميع التقارير والمذكرات والمعلومات التي تريد كتابتها.

القـاعـدة الرابعـة والعشـرون: احـتـفظ دائمًا بملف الناس، وأرقـام هواتفـهم، وعناوينهم و استثمر معارفك واهتم بهم واسأل عنهم خاصة في المناسبات والأعياد .

القاعدة الخامسة والعشرون: ابعث برسائل خطية أو هاتفية للتهاني والسؤال فهي مختلفة عن غيرها إذ تكون شخصية ومعبرة أكثر.

القاعدة السادسة والعشرون: لا تتقرب كثيرًا من رؤسائك.

فما يربطك بهم هو علاقة العمل، فحافظ على الرسميات بينك وبينهم - فكسب ود الناس شيء مهم- ولكن دون لف أو نفاق.

القاعدة السابعة والعشرون: لا تحاول إخفاء مشاكل العمل:

فالمشاكل الكبيرة تظهر دائمًا حتي ولو خبأتها، فلا تتردد في إخبار رؤسائك بالمشاكل الكبيرة لو وقعت ، فلن يفيد كثيرًا إخفاؤها.

القاعدة الثامنة والعشرون: كن واضحًا ومارس قاعدة.. الكلام رخيص أما الأفعال فغالية الثمن.

لا تتكلم عن جدارتك بل اثبت ذلك بأفعالك، فظاهرة الإبداع إن لم تترجم إلي فعل تصبح قلة مسئولية، فالأفكار لا قيمة لها دون تطبيق.

القاعدة التاسعة والعشرون: خذ إجازات باستمرار.

واستغلها في السفر، فالسفر يهدئ النفس ويجعلها تستعيد نشاطها علاوة علي كونه يوسع الأفق وينشئ العلاقات التي تساعدك في أعمالك، وإذا سافرت فلا تعطى أرقامًا للاتصال بك.

القاعدة الثلاثون: أجب بنعم علي أي طلب من رئيس تنفيذي أعلي رتبة منك.

فليس بصحيح ما يذكر في بعض المكاتب من أن تنفيذ طلبات الرؤساء دائمًا دليل علي ضعف، بل استمع لما يطلبه منك واعطِ اقتراحًا متخلفاً لحل المشكلة، وتذكر لا يهم ما هو الشيء المطلوب منك، المهم هو أن تقوم به بأفضل وأسرع مما طلب منك.

القاعدة الواحدة والثلاثون: لا تفاجئ رئيسك أبداً.

فهم لا يحبون المفاجآت فهم يفضلون الاستعلام عن كل شيء، ويحبون أن يظهروا في صورة المسيطر علي الوضع.

القاعدة الثانية والثلاثون: اظهر رئيسك بمظهر حسن وأظهر رئيسه بمظهر أحسن.

فرئيس الرئيس هو صاحب القرار النهائي في ترقيتك.

القاعدة الثالثة والثلاثون: لا تدع رئيسًا جيدًا يرتكب خطأ ما أبدًا.

فسمعته وسمعة المؤسسة تؤثران مباشرة علي مشوارك المهني، فساعده بل قم بمهامه إذا اقتضي الأمر، وإذا وقع خطأ منه فصححه دون ربطه بشخص الرئيس مباشرة، كأن تقول: هناك خطأ في التقرير.

القاعدة الرابعة والثلاثون: اذهب إلي المكتبة مرة في الشهر.

وهناك استغل الهدوء، ورتب أعمالك، وأوراقك، وستري أن العمل في المكتبة يشعرك بالتفوق لأن أعمالك ستكون منظمة، فيوم عمل في المكتبة قد يوازى عشرة أيام عمل في المؤسسة.

القاعدة الخامسة والثلاثون: أضف شيئًا جديدًا مهمًا إلي حياتك كل سنة.

فلكسب الخبرة والكفاءة عليك دائمًا بتعلم شيء جديد بصفة دورية، كأن تتعلم لغة جديدة أو تتعلم فناً معيناً أو كتابة كتاب جديد تبرز فيه خبراتك.

ضع أمام عينك لائحة بأمور تريد أن تتعلمها وأنجز واحداً منها كل سنة.

القاعدة السادسة والثلاثون: القراءة والاطلاع عامل مساعد مهم للنجاح في العمل فإذا كنت لا تحب القراءة فلا مانع من استخدام الكمبيوتر أو النت لإعطائك ما يلزمك من معلومات.

القاعدة السابعة والثلاثون: ارتد ثيابًا مناسبة.

لكل زي مدلوله المعنوي لدي الآخرين فهو يعطي إشارات عن أخلاق ونمط وحياة من يرتديها.

من هنا أصبحت البدلة دليلاً علي رجل الأعمال الناجح.

القاعدة الثامنة والثلاثون: وظف أموالك دائمك في الناس.

لا تبخل بالإنفاق علي موظفك، فموظف قدير براتب كبير أفضل من عدد من الموظفين برواتب صغيرة.

فانفق علي تدريبهم ورفع كفاءتهم.

القاعدة التاسعة والثلاثون: ادفع بسخاء لمن يعمل معك:

فالموظف الكفء لا تبخل عليه بما يستحقه، فهو أفضل عندك من عدد من الموظفين غير الأكفاء، وهذا لا يعرفه الكثير من المدراء فتراهم يوظفون الكثير ويعطون القليل دون مردود إنتاجي جيد.

القاعدة الأربعون: توقف ، انظر من حولك، أصغ.

إذا كنت تريد أن تصبح رئيسًا ناجحًا، عليك باحتراف فن التوقف والنظر من حولك والإصغاء .

القاعدة الواحدة والأربعون: كن زبونًا مخلصًا ومحبًا للشركة التي تعمل بها.

فإذا كنت تريد أن تصبح مديرًا للشركة فعليك أن تؤمن بها وبكل ما تصنعه وتنتجه وبالأخص أهدافها.

القاعدة الثانية والأربعون: اكتشف ثغرات المعطيات وصححها:

لا تقل في العمل أنا «أعتقد» أو «أنا أظن» أو «هذا رأيي» فهذا يعد ثغرات في العمل بل اعرف أنك لا تعرف ومن ثم حاول جاهدًا إيجاد الأجوبة.

القاعدة الثالثة والأربعون: لكي تنجح افرض علي نفسك فروضًا:

فمعظم الذين يعملون في الأعمال لا يعملون بجدية حقًا بل يقضون وقتهم بقراءة المقالات والتقارير ويعقدون الاجتماعات ويكتبون الرسائل، إلي آخر تلك الأمور الروتينية غير المجدية دون تحديد جيد للهدف.

القاعدة الرابعة والأربعون: لا تفزع أو تفقد أعصابك أبدًا.

الرؤساء الجيدون لا يخافون حافظ علي هدوء أعصابك واضحك بدلاً من أن تغضب وهكذا تبقي مسيطراً علي الوضع، واعلم أن الغضب يقلل من تقدير من حولك لك.

القاعدة الخامسة والأربعون: تعلم كيف تتكلم وتكتب باللغة العربية الفصحى البسيطة.

فالتواصل الجيد هو أساس نجاح العمل، وكم تضيع الأموال على اللوحات الإعلانية والصفحات التي لا يقرأها أحد بسبب عدم اختيار الكلمات المناسبة.

القاعدة السادسة والأربعون: عامل الجميع علي أنهم مميزون.

فالشخص الذي يشعر بأهميته وأنه موضع تقدير يكون مثمرًا أكثر.

القاعدة السابعة والأربعون: كن معتمدًا أو مؤتمنًا لا دائنًا.

فلا تنتحل فضل غيرك أو تسرق أفكارهم، بل انسب الفضل لأهله.

القاعدة الثامنة والأربعون: أعط دائمًا علاوات مفاجئة وغير رسمية.

فهو دافع أكبر للاجتهاد.

القاعدة التاسعة والأربعون: كن لبقًا ومهذبًا مع الجميع.

تصرف جيدًا مع الجميع في كل الأوقات، كن لبقًا في أسلوب حديثك، لا تدخن، لا تستعمل عبارات أو كلمات بذيئة، لا تتأخر في المواعيد، لا تنسي قول كلمتي: (رجاء، شكرًا).

القاعدة الخمسون: عشرة أشياء تقولها تجعل الناس تشعر بارتياح.

١. رجاءً.

٢. شكرًا.

٣. تفضل.. اتفضل...

٤. حضرته سيادته عند تقديمك لشخص تود إشعاره بأهميته

٥ - هذا عمل جيد قد قمت به.. انك رائع.

٦. أنا أقدر مجهودك...

٧ - لا أسمع عنك سوي الكلام الحسن

٨ - أنا سعيد بوجودك معنا

٩. أحتاج لمساعدتك

١٠. أنت حقًا تستحق هذا الخير.. لانك ناجح.

القاعدة الواحدة والخمسون: الشهرة والمجد يأتيان بعد العمل المضني.

و دون عمل مضنٍ لا مجد ولا شهرة.

القاعدة الثانية والخمسون: صل الأعمال ببعضها.

فـفي عالم المشاريع ترتبط كل الوحدات ببعضها البعض وأي خطأ في أي جانب كفيل بأن يوقف مجري المشروع بكامله.

القاعدة الثالثة والخمسون: العجلة والتهور يسببان الخسارة.

لم تكن السرعة في اتخاذ القرارات يومًا ما مقياسًا لنجاح الأعمال، وإنما التفكير المتعمق الهادئ هو المطلوب وعليك بالتركيز في الآتي:-

١. القرارات التي يمكن إلغاؤها.

وهذه يمكن أن تتخذ بسرعة وأمرها ليس بذي بال كالتقارير المكتبية والمواعيد الإعلامية وخدمات الاتصال.. إلخ.

٢ـ القرارات التي لا يمكن إلغاؤها.

وهذه لابد منها ولابد فيها من التريث والتفكير قبل اتخاذها ، كأنظمة الكمبيوتر وأسماء العلامات التجارية وتوظيف المدراء.. إلخ.

القاعدة الرابعة والخمسون: ضع مجهودك في أمر جيد.

فإذا وجدت مشروعًا جيدًا فضع مجهودك فيه ولو كان غيرك قد سبقك إليه، فليس كل نجاح هو حل للمشكلة، فإذا أحب الزبون مثلاً المنتج فلا تغير فيه شيئًا، لا اسمه ولا تركيبته ولا سعره.

القاعدة الخامسة والخمسون: اهتم بالفكرة الجيدة لا بمصدرها.

فتش دائمًا عن الفكرة ولا تكن مقيدًا بمصدرها.

القاعدة السادسة والخمسون: ابتعد عن سياسة المكتب.

ابتعد عن الروتينيات القاتلة، وابتكر وصمم، ولتكن أفعالك وفق مخططاتك لا تخض فيما يخوض فيه الموظفون التقليديون، بل انج من ذلك بالإكثار من استعمال «لا أعلم» واستمر أنت في عملك وتقدمك.

القاعدة السابعة والخمسون: اظهر بمظهر الذكي وكن ذكيًا.

انتبه لمظهرك الخارجي كن جذابًا ولبقًا، حافظ علي لياقتك البدنية، ركز علي ابتسامتك ومن ثم اهتم بصحة ونظافة أسنانك، لا تستعمل عطرًا قويًا، لمع حذاءك ضع بعض الزهور في مكتبك.

القاعدة الثامنة والخمسون: ادرس رئيسك الأكبر وتشبه به وتغن بمزاياه.

الرؤساء البارعون قلة رغم وجود الكثير من الطيبين، هؤلاء هم مَنْ تتعلم منهم بلا قيود ولا تحكماً إدارياً، بل شخصيتهم تجعلك انت تتقاضى من خلفهم لتتعلم منهم، اتبع سلوكهم في طريقك إلي النجاح، راقبهم كيف يفكرون، كيف يعملون، كيف يتعاملون مع النقد أو المشاكل أو الزبائن.

القاعدة التاسعة والخمسون: لا تتخط الميزانية.

إن تخطي الميزانية يسبب المشاكل، الميزانيات المحدودة جدًا تدفع إلي الإبداع والتحدي.

القاعدة الستون: لا تقلل أبدًا من قدرة خصمك.

فلا تدع المظاهر تخدعك، فقد يكون هذا المنافس التي تستهين به ذكيًا جدًا ومراوغًا.

القاعدة الواحدة والستون: اقتل شخصية القاتل بجملة واحدة.

هو إنسان يحب الأذي ويحب نفسه كثيرًا لو قابلك لقتل طموحك وذكرك بالمواقف الفاشلة، قل له: طبعًا فكلمه (لا) تقتل الحاقد والفاشل.

القاعدة الثانية والستون: كن من المكثرين من كلمة «لم يكن يتوجب عليّ أن...»

فحينما تقول «لم يكن يتوجب علي أن ..» تكون قد قدمت العمل بالفعل، ثم اكتشفت أن هناك من هذه الأعمال ما كان لا يتوجب فعله، فهذه الكلمات دليل علي أن رؤساءك مجازفون.

فالإكثار من هذه الكلمة لديهم يدل على أنهم يتركون كثيرًا من الأعمال، فهذه الكلمات تدل علي أنهم خاملون يخشون المجازفة .

القاعدة الثالثة والستون: ليس من الضروري أن يكون المبدأ كاملاً وإنما طريقة التطبيق يجب أن تكون كذلك.

إذا انتظرت دائمًا الوقت المثالي والظروف المثالية فإنك لن تبدأ أبدًا، فحتي أفضل الشركات ومنتجاتها تطورت مع مرور السنين، ونظرة علي تاريخ الشركات الرائدة تبين ذلك جليًا.

فقد طبقت الفكرة بكل اهتمام واتقان، والتطبيق الجيد هو الذي ينتج النجاح.

القاعدة الرابعة والستون: سجل واجمع جميع أخطائك بدقة وفخر.

فالجميع يخطئ لكن الذكي هو من يتعلم من أخطائه.

دوِّن خطأك وكيف أخطأته وما الذي دفعك للوقوع فيه؟

دوِّن ما تعلمته من أخطائك.

القاعدة الخامسة والستون: انس الماضي، وعش يومك، وخطط لغدك.

فإنك لا يمكنك إعادة الماضي، فعش إيامك، وخطط لمستقبلك.

القاعدة السادسة والستون: استمتع واضحك.

فالعمل الشاق ليس دائمًا ممتعًا، فتحلي بروح الفكاهة لتجعل نفسك ومن حولك تتحملون ضغط العمل.

القاعدة السابعة والستون: عائلتك في المقام الأول.

إياك أن تنسي أسرتك وبيتك في خضم أعمالك، فزوجتك وأولادك في المقام الأول بالنسبة لقائمة اهتماماتك.

القاعدة الثامنة والستون: لا أمجاد بلا أهداف.

فحدد أهدافك علي الورق وضع حدًا زمنيًا لتحقيقه، ثم خطط تفصيليًا لكل هدف منها.

القاعدة التاسعة والستون: تذكر دائمًا زوجات الموظفين أو مَنْ هو أقل منك رتبة.

فحال الزوجة وموقفها من عمل زوجها له تأثير كبير في إنتاجية الزوج في العمل، فإن استطعت أن تجعل الزوجة تتفهم عمل الزوج كان عمل الزوج أكثر فعالية.

القاعدة السبعون: انظر إلي الوظيفة عبر عيون البائعين.

البيع هو المفتاح لأي مؤسسة تجارية.

والبائعون هم الذين يتقابلون وجهًا لوجه مع العملاء.

القاعدة الواحدة والسبعون: كن بائعًا صارمًا وملحًا «إذا كنت تشتغل بمجال المبيعات».

قم بالآتي:

- حدد حاجات الزبون.

- انظر كيف يمكن لمنتجك أن يرضي حاجات الزبون.

- طور موقف الإلحاح والتماسك.

- قم باتصالات البيع.

- قم بالطلبيات.

- كن جاهزاً للقيام بالاتصالات المطلوبة للقيام بالطلبيات.

واعلم أنه كلما زادت نسبة الاتصالات زادت نسبة الربح، فإجراء اتصالات أكثر هو القاعدة للنجاح.

القاعدة الثانية والسبعون: لا تهتم لبناء إمبراطورية.

يظن الكثير من المدراء ظنًا خطأ أنه كلما كانت مؤسساتهم أكبر كانوا أقرب إلي النجاح.

إن النجاح الحقيقي يعود للكفاءة في العمل أيًا كان حجمه.

القاعدة الثالثة والسبعون: صب اهتمامك علي المنتج وليس علي الورق.

للأسف فإن معظم المدراء لا يستطيعون التعامل مع الأمور غير الرسمية، والخارجة عن دائرة العقود والسندات والمناهج والبروتوكولات.

للأسف، إن المؤسسات الحديثة تقع في دائرة العمل الروتيني الإداري البطئ، وأكثر ما تحتاج إليه هو التجديد والمجازفة، إن المؤسسات لكي تنجح تحتاج إلي أن توظف كل مصادرها وأموالها وأوقاتها وأناسها في السوق وليس في الورق والإدارة، لا تكن مقيدًا بالورق، ولا تقبل أن تكون شركتك كذلك، هذه الأمور تبدو تافهة وثانوية بالإضافة إلي أنها تأخذ الكثير من الوقت والمجهود، رغم أهميتها.

القاعدة الرابعة والسبعون: إذا كنت تعلم فأنت تتعلم وتقود.

اقبل دائمًا فرصة أن تقوم بالتدرب علي تقدير المعلومات مهما كانت وظيفتك في المؤسسة. فإن التدريب سيساعدك ويزيد معرفتك، أضف إلي ذلك أنك بهذا

توسع من معارفك وعلاقاتك وسيكون لك كبير السلطة والتأثير.

القاعدة الخامسة والسبعون: لا تحبط عزيمتك بسبب قاتلي الأفكار.

فالشركات مليئة بقاتلي الأفكار الذين يحبطونك عن أي أمر ناجح تود القيام به.

وهذه القواعد الخمس والسبعون كفيلة بأن تجعلك تتغير إلى الأفضل في مجال العمل سواء كنت موظفًا أو مديرًا.

كيف تتغير إلي الأفضل في مجال العمل؟!

هل تري أنك لا تستطيع تحقيق كل ما تصبو إليه نفسك في مجال العمل وأنك لا تستطيع عمل كل ما تريده..؟!

تذكر إنه لا يوجد وقت كافٍ لعمل كل شيء، تقبل هذه الحقيقة ببساطة، لذا من الضروري التركيز علي الأشياء الأكثر أهمية، وإذا فعلت ذلك في كل من عملك وحياتك الشخصية فإنك ستنجز أكثر بحُسن إدارة الوقت ويمكنك أن تتغير إلي الأفضل في مجال العمل باتباع الآتي:

- ابدأ وصف ذهنك واهدأ و ركز علي مهمتك وتجاهل أي شيء آخر فالتوتر الزائد يجعل مهمتك تبدو أصعب مما هي عليه ويمكنك التحكم في صفاتك الذهنية بحيث لا تجعل الضغوط الخارجية تؤثر، عليك، تفهم جيدًا ما يجب عليك فعله وقم به في هدوء وراحة وثقة.

- لا تحاول أن تنشد الكمال، فمن السهل أن تقع في فخ المحاولات لجعل العمل أفضل قليلاً، لكن في أغلب الأحيان تؤثر محاولات تحسين العمل في النتيجة العامة، بالإضافة إلي زيادة استهلاك الوقت والمجهود بدون داعٍ.

- تقبل عيوب إنتاجك لأنها طبيعة بشرية، فمن غير المفيد لوم نفسك، وعندما يقل معدل إنتاجك فإنك تحتاج للتوقف وإعادة التفكير، لا تفكر في محاولاتك الفاشلة السابقة تقبلها لأنها ببساطة طبيعة البشر، واصل عملك.

- تعامل مع مكان عملك كموقع للإنتاج، هيئ ذهنك للتفكير في مكتبك كمكان لإنجاز المهام ، فكر باستمرار بهذه الطريقة، وستجد نفسك أكثر إنتاجًا كلما تواجدت هناك خصص مكاناً آخر للأعمال والأحداث والأنشطة الأقل أهمية، واجعل مكان عملك حصريًا للأنشطة الأكثر أهمية.

كيف تتغلب على المعاناة من سوء التخطيط؟

وإذا كنت تعاني من قله الوقت وسوء التخطيط يمكنك أن تتغير إلى الافضل باتباع الاتي:-

أ- جهز قائمة بالمهام التي يجب إنجازها. أدرج بها كل الأفكار التي ترد لذهنك وتكمن الفكرة في أن تدون كل شيء على الورق ولا تتوقف لصياغة أسلوبك أو للتفكير في إحدى النقاط وكل ما عليك هو الاستمرار في كتابة القائمة حتى تكتمل.

ب- درج قائمتك تبعًا للأهمية وأسهل طريقة للقيام بذلك هي تصنيف كل مادة إلى ثلاثة أقسام رئيسية:-

أ- عاجل وهام   ب- هام وليس عاجلاً   جـ- لا هام ولا عاجل

النقاط (أ) هي الأكثر أهمية لذلك تأخذ الأولوية القصوى دائمًا.

والنقاط (ب) تليها في الأهمية.

أما (ج) فلا تستحق تضييع الوقت بها.

ج- اتخاذ الوقت اللازم لتحديد الأولويات سيساعدك على إنجاز المهام.

د- خمن بإحساسك أكثر الخطوات أهمية، فإنه نادرًا ما يخذلك إحساسك.

هـ-قم وببساطة بحذف أي خطوة غير مهمة مدرجة بالقائمة إسأل نفسك ما هو أسوأ ما يمكن حدوثه إن أسقطت هذه كليًا من القائمة، وإن رأيت أنك تستطيع تحمل النتائج دون خسارة، احذفها فورًا.

و- اجعل المهام الغير الملحة لصالح الأكثر إلحاحًا. فليس من الضروري عمل كل شيء الآن. أحيانًا يعطل العمل من قبل المموليين أو المنفذين أو المستفيدين أنفسهم. احذف ما استطعت، ثم استغل هذا الوقت لتنفيذ الخطوات الأكثر إلحاحًا لإنجاز المهمة.

ز- طور عادة تدوين خطة على الورق لإنجاز المهام، سواء كانت كبيرة أم صغيرة فالنجاح الذي يتمتع به الكثيرون يرجع إلى دقة تخطيط حياتهم ارسم طريقك ثم سلكه، وهذا عمل بسيط لكنه فعال جدًا.

ح- تذكر أن استثمار الوقت عامل مطلوب لإنجاز كل مهمة على قائمتك احسب الوقت اللازم لإنجاز كل مهمة مثل السفر والمقابلات والتخطيط.. إلخ، لا تنس إضافة وقت ضائع للوقت الفعلي لإنجاز هذه المهام.

ط- توقف وفكر فيما تخطط له كيف يمكن إنجازه بشكل أكثر فاعلية، استغرق دقائق معدودة لتلخيص وبلورة وتبرير خططك فالخلاصة البسيطة تغنيك عن ساعات من التردد.

ي- حدد أهدافك اكتبها واجعلها أمامك حدد ما تعمل من أجله سجل أهدافك في خطتك اليومية وارجع إليها باستمرار ثم ضع تسلسلاً زمنياً منطقياً لإنجاز كل هدف.

ك- ضع خطة مرنةً لكل مشروع سجل الهدف المراد إنجازه في قمة القائمة يمكن تقييم كل مهمة إلى خطوات لكل منها ميعاد نهائي لإنجازها، الفكرة من الخطة المرنة هي أن تقسيم الخطوات باستمرار إلى الخطوات الأصغر وفي كل سلسلة قم بتدرج الأعمال حسب الأهمية و تزودك الخطة المرنه بحلول للمواقف الحرجة مما يؤدي مباشرة لإنجاز مهمتك.

ل- خطط لكل ساعة من عملك اليومي و حدد أوقات لمهام جدولك اليومي، أعطي لكل مهمة الوقت اللازم لإنجازها، استغل وقتك لمعالجة الأمور ذات الأولويه. وإذا انتهيت من المهمة مبكرًا، ابدأ مباشرة في إنجاز المهمة التالية، استغل الأوقات التي تكون فيها في ذروة طاقتك لإنجاز المهام الاكثر إلحاحًا وكلما أكثرت من استعمال تقنية الوقت المحدد لكل مهمة، كلما أصبحت أكثر مهارة في تحديد الوقت المطلوب.

م- استعد جيدًا قبل كل اجتماع- وضع هدفاً محدداً لكل اجتماع و اجعل المجتمعين متوقعين بالضبط ما المطلوب من كل منهم و أخطرهم بجدول الأعمال مسبقًا، بهذا يمكن أن يساهم كل الحاضرين بشكل أكثر فاعلية.و قبل نهاية

الاجتماع يجب أن يكون كل شخص قد أدى مهمتة السابقة ويكلف بمهمة جديدة. أظهر التزامك لقيمة أوقات الحاضرين بانهاء الاجتماع في الوقت المحدد.

ن- ركز - حتى وإن كنت مطالباً بإنجاز أكثر من مشروع، يجب أن تعمل على زيادة مجهودك، هناك الكثير من الإغراءات التي تصرف انتباهك، الكثير من الأشياء الشيقة لتعملها والأماكن لتذهب إليها والناس لتختلط بهم، فبإمكانك قضاء وقتك بعدة طرق أخرى لكن إذا أردت أن تنجز فما عليك إلا أن تركز على ما هو أكثر أهمية، هكذا ببساطة.

ص- في نهاية اليوم اقض ١٠ دقائق للتحضير لعمل الغد، اكتب قائمة بأولويات التالي مسبقًا، سيوفر لك هذا وقتًا ثمينًا في الصباح، يمكنك أن تدخل مباشرة في عملك دون الحاجة لعمل قوائم واختبارات واتباع هذه الاستراتيجية يضمن لك استغلال اليوم من أوله والعمل على إنجاز أكثر المهام أولوية.

ع- حدد باستمرار الوقت اللازم لإنجاز كل مهمة عندما تبدأ في إنجاز المهام، فإنك تحتاج للعمل دون أي عوائق وعندها ستشعر بجدوى النتائج المطلوبة بشكل أسرع.

ف- قسم الأهداف إلى مهام أساسية لا يهم إن كان الهدف كبيرًا أم صغيرًا أي هدف قد يبدو مثل حلم بعيد المنال حتى تبدأ في تقسيمه إلى خطوات عمل صغيره جدًا يمكن أن تبدأ بها في الحال، تقسيم الهدف إلى مهام أساسية يجعلك تنجز خطوات توصلك إلى ماكنت تحلم به، وإذا فشلت في عمل هذا ستصبح أهدافك أحلامًا بعيدة المنال.

ظ- أعط كل مهمة الوقت الكافي لإنجازها، هذه هي الطريقة الصحيحة إنك تحتاج لإنهاء المهمة بالشكل الصحيح من أول محاولة حتى لا تتعرض لضغوط وتسارع الوقت المحدد فلن تستفيد شيئًا من تكرار العمل مرتين.

ق- حدد خطوات عملك قبل أن تبدأ، خذ وقتك في عمل خلاصة سريعة للمشروع، قسمه إلى خطوات وقم بتحديد الوقت، دقيقة واحدة من التخطيط الفعال تغنيك عن ساعة من التفكير، فالتلخيص الجيد للمشروع هو خريطتك

لإنجازه بنجاح.

ن- أعد ملفاً رئيسياً لمواعيد التسليم النهائية، اعرف أين تقف في أي وقت فيما يتعلق بأي مشروع تنجزه، كن مدركًا بماهية الخطوات ومتى يجب أن تنجز. الغرض من ملف مواعيد التسليم النهائية هو أن يساعدك في الالتزام وتنظيم كل موعد نهائي بشكل مناسب وعندما يبدو لك الموعد النهائي ليس بعيداً فمن الأفضل أن تبدأ فورًا بالعمل في المشروع.

ر- توقع ما لا يُتوقع- انتبه للتأخيرات عندما يشترك معك آخرون بمشروعك. إن خططت لها ستكون أقل إحباطًا وقادرًا على الالتزام بالموعد النهائي، كن واضحًا مع الآخرين حول ما يجب أن يفعلوه ومتى، لكن عليك إدراك أنه ما من أحد غيرك ملزم بالإنجاز، راجع بشكل دوري بدلاً من الانتظار للدقائق الأخيرة وهذه هي الوسيلة المثلى لتبقي على الطريق الصحيح.

ش- ضع خططك لتطوير زيادة قليلة جدًا في معدل إنتاجك اليومي وثق أن التركيز على التحسن القليل يؤدي إلى تحسن ثابت كل يوم. إتخذ قرارًا برفع إنتاجك الشخصي بنسبة مئوية صغيرة يوميًا، قد يجعلك هذا حذرًا في التخطط، لكن تزايد الإنتاج سيكون كبيرًا كما أنك ستصبح أكثر كفاءة.

ت- ضع الخطط التفصيلية المكتوبة للمشاريع الأكبر، اكتب خلاصة تتضمن نقاطاً تحدد اتجاه كل خطوة على طول الطريق، اجعل النقاط واضحة ومفصله كما لو أنك تخطط لتنفيذ شيء آخر إذا حصلت على المساعدة، يمكنك عمليًا إنجاز خطوات إضافية. أما إذا كنت تقوم بالمشروع كله بنفسك، فليس عليك أن تقف وسط العمل لتدرس الخطوة العملية القادمة.

س- أفسح وقتًا إضافيًا لبعض التأخيرات الروتينية المؤكدة الحدوث. عندما تحدد نشاطك اليومي إعط نفسك من ١٠:١٥٪ زيادة في الوقت. القيام بمثل هذا التدبير للوقت سيجعلك أكثر فاعلية.

كيف تتغلب على المعاناة من سوء التنظيم؟

أما إذا كنت تعاني من سوء التنظيم فيمكنك التغيير إلى الأفضل باتباع الآتي:

١- هيئ مكتبك لتقوم بأداء عال وكفء، الكثير من الضوء الطبيعي بقدر المستطاع، مساحة فارغة كافية على المكتب، كرسي مريح، وأي شيء تحتاجه لأداء المهمة المطلوبة على أكمل وجه.

٢- ضع كل شيء في مكانه في نهاية اليوم، أفرغ مكتبك وارجع كل ملف أو مستند لمكانه المعهود بهذه الطريقة ستجد كل شيء في مكانه عندما تحتاجه في المرة القادمة.

٣- قبل أن تبدأ المشروع، احرص على توفر الأساسيات اجمع كل المواد التي تحتاج إليها مسبقًا بالنسبة للكاتب قد تكون هذه المواد مجموعة أبحاث، وبالنسبة لعامل البناء قد تكون أدوات ومواد البناء التي يحتاجها، جهز ما تحتاجه مسبقًا لتندمج بالعمل دون انقطاع شيء حتى تكمل مهمتك.

٤- تفادي تكديس الورق فوق مكتبك، احفظه لتعرف مكانه بالضبط، وقلل عدد مرات استخدامك لكل ورقة.

٥- استفد من كل المصادر القيمة التي أمامك، يمكنك الاعتماد على حدسك الخاص للوصول إلى ما تحتاج، دون تضييع الوقت في البحث ومن الأفضل الاستعانة بسكرتير للبحث عن المعلومات، أشياء مثل الأرشيف الحكومي والانترنت والدليل التجاري قد تكون ذات قيمة كبيرة كمصادر للمعلومات دون تضييع للوقت استخرج هذه المصادر.

تغير الآن وليس بعد قليل:

إذا كنت جادًا وتريد التغيير للأفضل ابدأ فورًا الآن وليس بعد قليل وعليك القيام بالآتي:

١- قم اليوم بوضع قائمة للغد، يكون معظمنا أقل إنتاجًا في نهاية اليوم، عندما ترى أن أكثر المهام صعوبة لهذا اليوم قد اكتملت، فإنه وقت الاستعداد لليوم التالي، من الأفضل أن تحتفظ بجدول أعمالك في ملف مخططك اليومي أو تجمعها كلها على شكل كتيب، بهذه الطريقة سيكون لديك دائمًا كل الأعمال والأنشطة اليومية، عليك تحضير جدول أعمالك في وقت سابق وهذا سيجعلك تبدأ بداية أفضل في يومك الجديد، ويجعلك أيضًا تفكر بالخطوات التالية.

٢- ابدأ كل صباح على مكتب نظيف وفي المساء قبل أن تتصرف تخلص من أي تراكم للعمل، إن داومت على تنظيف مكتبك كعادة يومية ضمن عملك اليومي، ستقهر أي عقبة تؤدي إلى الفوضى وتمنعك من التفكير الواضح المبدع، ببساطة لا يمكنك القيام بأداء مميز إذا واجهت كلاً من العمل الكتابي، ومجموعة من المهام التي يجب أن تنجز في وقت واحد.

٣- قم بعمل أبغض المهام أولاً وذلك عندما تواجه بقائمة من المهام الثقيلة، قم بالأكثر بغضًا واحدة تلو الأخرى ستشعر بعد ذلك أن كل ما يأتي لاحقًا سهل، وستشعر أنك لا تُقهر باقي اليوم.

٤- ابدأ فورًا واتخذ شعار (قم بعملك الآن وإن لم تبدأ فلن تنتهي)، إذا انتظرت انتظام بعض الأمور فقد تفقدها كلها، إنجاز بعض الخطوات كل يوم يصل بك إلى تحقيق هدفك، لا تؤجل عملك، قم به الآن.

٥- كن دقيقًا و طور دقة المواعيد إلى عادة، وفي وقت قصير جدًا ستنجز أكثر من غيرك بـ٩٧٪، الدقة في المواعيد ستجعلك تبدو ملتزمًا ويوفر لك الوقت والمال، ويجعلك كذلك تحترم وقت الآخرين، حضورك للعمل مبكرًا يتيح لك الفرصة للتعرف على الموظفين أو يتيح لك وقتًا للراحة، ووقت الاستعداد الذهني أو حتى الأقل وقتاً لمراجعة ملاحظاتك.

٦- استفد من البداية المبكرة في الصباح، استيقظ ساعة مبكرًا عن المعتاد واستغل هذه الساعة للقيام بأفضل أداء.

جرب هذا لمدة شهر وستدهش لما يمكن أن تفعله هذه الساعة لك، إنها وسيلة سهلة لكسب فوائد مميزة.

٧- ابدأ كل مشروع بخطوة إيجابية، ابدأ بعمل شيء مهم وستشعر بالإنجاز الذي سيساعدك على إكمال يومك، ابدأ قائمتك اليومية بالمهام أو الأعمال البسيطة وقم بوضع خطة عمل مفصلة للمهام الأكثر تعقيدًا تذكر هذه الفكرة البسيطة في بداية كل مهمة أو مشروع وستبدأ بداية موفقة كل مرة.

ابحث عن أفكار جديدة تتغير للأفضل دائمًا

إذا كنت تعاني من تكرار الأفكار أبدع أفكارًا منتجة ويمكنك في سبيل ذلك القيام بالآتي:

(١) إذا توفر لديك وقت إضافي اعمل فيه على الخطوة الأكثر أهمية لأنها هي التي تعطيك القيمة الأعلى أو المردود الأكبر، اسأل نفسك باستمرار ما الاستثمار الأمثل لوقتي الآن؟ وعندها قم بأكثر الأعمال إنتاجية

(٢) واصل التركيز على أي خطوة مهملة ذات أولوية، اعمل عليها باستمرار، واصل العمل عليها بقدر ما تستطيع دون أن تشتت تركيزك، لا يهم مدى صعوبتها أو بفضلها أو التحدي الذي سيواجهك وغالبًا ما يتطلب ذلك أن تكون ذا إرادة قوية، ولكن النتيجة تستحق هذا العناء.

(٣) انتقل للخطوة التالية في الأهمية على قائمتك، ركز انتباهك ١٠٠٪ على هذه المهمة حتى تكتمل، إذا ما أنجزتها أو بذلت فيها أقصى جهد ممكن انتقل إلى المهمة التي تليها على قائمتك، واحدة تلو الأخرى، هكذا ستنهي مهماتك، وأعمل دائمًا على إنجاز الأكثر أهمية.

(٤) أنجز المهام التي تعود عليك بقيمة مميزة. إعطي المهام السهلة الباقية لمن يؤديها. وهذه وسيلة فعالة جدًا لرفع معدل الإنتاج. قم بالمهام الرئيسيه التي ستنجزها أنت فقط بأفضل ما يمكن مهما كانت مهارتك وتجربتك وخبرتك عليك استغلالها عمليًا، بما تحتاجه المهمة. استثمر وقتك وخبرتك بحكمة. وفق في كل مهمة وقرر أي من الإمكانات المتاحة أكثر فاعلية لإنجازها.

(٥) حول وقتك لأفعال منتجة، حدد الوقت الذي تكون فيه أكثر إنتاجية، استجمع كل قوتك، ثم قم بالعمل، استخدم الأوقات الأقل في معدلات الإنتاج للرد على المكالمات الهاتفية أو إرسال الفاكسات أو للاجتماعات وإدارة المناقشات، لا

يمكن لأحد أن يحافظ على معدل إنتاج مرتفع طوال اليوم. يمكن أن تعرف أكثر أوقاتك نشاطًا وتقوم فيها بما هو أكثر أهمية من متطلبات العمل.

(٦) استخدام الكمبيوتر بكفاءة اتبع عادة كتابة الاشياء مرة واحدة ثم قم بتحريرها عند الضرورة على الشاشه. تجنب كتابة الملاحظات التحضيرية باليد والتي تحتاج لتسجيلها على الكمبيوتر فيما بعد. تعلم استخدام قواعد البيانات ومخططات المشاريع وبرامج الجدولة وأي برنامج يفيد عملك وأداءك.

(٧) وفر وقتك، أنجز المهام بأقل الخسائر، كلما قلت الخطوات المطلوبة لإنجاز مهمة ما كلما كان أفضل، أعمل على رفع كفاءتك من خلال استقطاع دقائق أو حتى ثواني من اعمال روتينية، انتبه إلى الخطوات المعقدة وغير مهمة والمبالغ بمعالجتها مما يضاعف العمل.

(٨) نوَّع من حجم المهام لتتفادى الإجهاد بدلاً من تناول مشروعين في أربع ساعات، قم بواحد تلو الآخر، قسمها إلى مهام تنجز كل واحدة في ٣٠ دقيقة. حاول أن ترتب مهامك من الصغير للكبير، عندها ستشعر بالإنجاز وتكون أقل خمولاً في آخر اليوم. تحد نفسك لإنهاء المهام المدرجة على جدول أعمالك، ابحث باستمرار عن أكثر وأسرع وأفضل الوسائل إنتاجًا للقيام بالمهام ثم كافئ نفسك لزيادة معدل الإنتاج.

(٩) ابذل جهدك لزيادة معدل التحسن. التحسن القليل والثابت في المجهود والنتائج نتيجة عنه اختلاف كبير على المدى البعيد. كل ما تحتاجه. هو أن تحسن من آدائك أكثر من المعتاد قليلاً وباستمرار وعندها ستكون في قمه الـ ٥٪ من العاملين الأكثر إنجازًا.

(١٠) طور أداءك في العمل ولا تؤجل عمل اليوم إلى الغد. ابدأ في العمل فورًا وستنجز خلال عشر سنوات ما ينجزه الآخرون طوال حياتهم قم بعملك الآن وستشعر بإحساس الإنجاز الرائع، كيفية استثمارك لوقتك تحدد نوعية حياتك التي تصنعها،

(١١) حدد ما تريد إنجازه أكثر من أي شيء آخر، ما هي الخطوة الأولى على قائمتك أو الهدف الأكثر أهمية والذي يجب إنجازه الآن؟ تلك هي المهمة التي تحتاج التركيز عليها. اتبع هذه الوسيلة اولاً وعندها تستطيع إنجاز كل ما تحتاجه، ولكن بشرط عمل كل مهمة على حدة.

(١٢) قم بزيادة إنجازك بالانتقال فورًا للمهمة التالية. كلما أنجزت مهمة تلو الأخرى، كلما تضاعفت احتمالية زيادة إنتاجك، فالنجاح يولد نجاحاً. كل مهمة تنتهي بنجاح تزيد من حماسك وتعزز من ثقتك لإنجاز المزيد. كل إنجاز يعزز قدرتك على مواجهة التحدي التالي. قم بعمل كل خطوة على حدة ثم انتقل للتالية فورًا.

(١٣) حول أنشطتك اليومية الأساسية إلى عادة قوية. فالعادة هي شيء تقوم به تلقائيًا، دون تحكم العقل الواعي. كل واحد منا لديه مهام بغيضة، ومع ذلك مهمة. بمجرد أن تصبح عادة، سيسهل تحملها وليس عليك حينها أن تتوقف وتفكر بها.

(١٤) غير العادات القديمة عديمة الفائدة إلى عادات مفيدة. قرر أن تستثمر وقتك بفاعلية أكثر وابدأ أن من اليوم وسيلاحظ الآخرون قدرتك على إنجاز الأشياء المهملة. سيقدرونك أكثر علاوة على أنك تستطيع الاستمتاع بوقت فراغك.

(١٥) تخيل أن لديك نصف يوم يوم فقط لإنجاز عمل يوم كامل. ماذا ستفعل؟ بماذا ستبدأ؟ ما الذي يجب أن يقدم وما يمكن أن يأتي لاحقًا؟ عندما تفاجأ بقلة الوقت المتاح أمامك للعمل، فإنك مضطر لوضع خطة على أعلى مستوى من الكفاءة وبهذا يمكن القول بأنك تتغير فعلاً إلى الأفضل.

تستطيع أن تتحول إلى إنسان ناجح في عملك

هل تعاني من عدم النجاح والتميز في مجال عملك؟ إذا كانت الإجابة بنعم يمكنك أن تتغير إلى الأفضل باستخدام وسائل وتقنيات وخطوات فاعلة يمكن إيجازها في النقاط الآتية:-

(١) ابتعد عن المقاطعات الشخصية. عندما تؤدي عملك، فإن آخر ما تحتاجه هو التدخلات غير الضرورية. يحدث أكبر إنجاز عند ازدياد حماسك واندماجك بالعمل كلما اقتربت نحو النتيجة الناجحة يمكن أن تعيق المقاطعات نجاحك. لذا لا تدعها تحدث، استخدام وسائل عدم الإزعاج مثل علامات على الباب أو البريد الصوتي. وإن كنت مضطرًا ابحث عن مكان بعيد للعمل حيث لا يجدك الآخرون. أو غير اوقاتك لتكون في قمة نشاطك. حيث لا يكون وقت عند الآخرين.

(٢) تعلم أن تتجاهل المهام التي لا تؤدي لنتائج. فما أسهل أن تشغل نفسك بعمل أقل أهمية. إن كانت الخطوة غير مهمة اليوم، فلا تضيع وقتك بها، كلما ابتعدت عن المهام الأقل إنتاجًا، كلما كنت منتجًا.

(٣) إلغ أي سفر غير ضروري. استخدم التكنولوجيا الحديثة التي توفر الوقت إن كان في الإمكان إن كان استخدام الهاتف أو الفاكس أو البريد الإلكتروني للتعامل مع قضايا اليوم الهامة تجنب الزيارات الشخصية لتوفير المزيد من الوقت ورفع معدل الإنتاج.

(٤) سجل أفكارك على مسجل، أو استعمل برامج الصوت في الكمبيوتر، ثم حرر الكلمات إلى صيغة ملائمة. فهذه طريقة سهلة للتعبير عن أفكارك، دون عناء محاولة الكتابة المنمقة. الكتابة لكثير من الناس عمل مضجر، ولكن التحدث أسهل طالما أنه ليس أمام جمهور. وغالبًا تكون الكتابة أكثر فاعلية إذا كانت بغرض الاتصال بين شخصين.

(٥) ضع مواعيد نهائية يومية. سواء قبلتها أم لا، فالمواعيد النهائية تزيد من معدل الإنتاج، كلما اقترينا من الموعد النهائي لإتمام العمل، كلما بذلنا ما في وسعنا لإنهائه، ضع سلسلة من المواعيد النهائية شهريًا وأسبوعيًا ويوميًا. فكلما

اقترب الموعد النهائي بدأ العمل الحقيقي، حيث تعمل المواعيد النهائية بقوة دفع مهمة لزيادة إنتاجك كلما التزمت بها.

(٦) قف أثناء تحدثك بالهاتف، فالوقوف يجعلك تتحدث في الموضوع مباشرة وبسرعة وتكون المكالمة مثمرة من السهل أن تجلس جلسة قصيرة ومريحة جدًا وعندها ستطول المكالمة.

(٧) جمع عدد من المهام المتشابهة الصغيرة وقم بها في نفس الوقت. رد على المكالمات الهاتفية التي تتعلق بموضوع واحد في اليوم ويفضل القيام بذلك بعد الإنتهاء من جدول الأعمال اليومية لأن إتمام عدد من المهام الصغيرة يكون أسهل في وسط زحام العمل. حيث يساعدك دعم جهودك على الاستفادة القصوى من وقتك و جمع المهام الصغيرة معًا مثل الأعمال المصرفية والبريد والتسليم والتسلم أو تجديد قاعدة البيانات والرد على البريد الإلكتروني و عندما تجبر على الانتقال من نشاط لآخر والعودة مرة أخرى، فإنك تستهلك الوقت في محاولة إعادة التركيز والاندماج.

(٨) أدر الاجتماعات بكفاءة و أعلن مسبقًا عن موعد الاجتماع والتزم به. أغلق الباب لتبدأ الاجتماع، لا تحرج ممن يأتي متأخرًا. فلتكن معروفًا بأنك ملتزم تمامًا بمواعيد الاجتماعات وسرعان ما سيفهم العاملون أنك رجل أعمال جاد وعندها ستصبح الاجتماعات مثمرة و حدد الاجتماعات فى أوقات غير تقليدية من اليوم مثل الساعة ١,٥٠ مساءً أو ٣,٤٥ مساءً مما يساعد على الالتزام بدقة المواعيد.

(٩) تحدى نفسك. حاول دائمًا أن تتفوق على نفسك. ركز تفكيرك لإيجاد وسيلة أكثر كفاءة لأداء نفس المهمة المكلف بها، وبتحويلها للعبة، فإنك تحول حتى أكثر المهام بساطة لإثارة ومرح.

(١٠) اكتب قائمة مهامك على صفحة واحدة كبيرة و اكتب كل المهام، دون الاهتمام بالتسلسل المناسب وبعد تسجيل كل المهام، حلل ٣ مجموعات مختلفة من المهام (أ، ب، جـ) باستخدام أقلام التعليم الملونة و بمجرد تقسيمهم؛ يمكنك إعادة ترتيبهما بالتسلسل الصحيح بسهولة في مخططك اليومي. وبهذه الطريقة، ستتعرف في بداية العمل كل يوم، على المهام الصعبة التي ستواجهك.

(١١) جمع كل سجلاتك المهمة معًا. احتفظ معك بخطة مهام ليوم واحد فقط ومن الأفضل أن تكون قائمة المهام جزءاً من جدول أعمالك. احتفظ بالملفات الدائمة وتجنب وضع الملاحظات على الأطراف أو قصاصات الورق الصغيرة. واستخدم ملف خططك لتدوين كل الملاحظات. محاولة استخدام أكثر من خطة تزيد من فرص نقص الإنتاج، كما أنك بنقل البيانات تخاطر بفقد عنصر أو خطوة مهمة.

(١٢) في كل الاتصالات الهاتفية ادخل إلى الموضوع مباشرة و تجنب الثرثرة المضيعة للوقت واجعل رسالتك مختصرة ومفيدة بقدر الإمكان وادخل في لب الموضوع وقدر واحترم وقت الآخرين وسيعاملونك بالمثل.

(١٣) انشئ سجلات إلكترونية لواجباتك ومسئولياتك و إذا اعتمدت بشكل خاص على الكمبيوتر للتسجيل باستمرار، فإنك عاجلاً أم آجلاً ستنتهي حالة الإحباط التي يمكن أن تحطم كل شيء. وقد ينجح استعمال الكمبيوتر أو يفشل. وإذا كان كل ما تملكه مسجلاً فقط على الحاسوب دون امتلاك مرجع مكتوب، عندها قد تواجه الإحباط الحقيقي واعمل مسودة على الورق، وبالتالي سيكون عندك مرجع لمنع أي ضياع للمعلومات.

(١٤) فلتكن منجزًا وكافئ نفسك بالمدح الجميل لأن الحياة في كثير من الأمور، لعبة ذكاء، أحيانًا نقوم مع انفسنا ببعض الخدع والألعاب الصغيرة والتي يمكن ان تحفز مستويات جديدة من الانتاج والانجاز وأعمل على تشجيع نفسك بكلمات إيجابية قليلة. كتحية لإنجازك وهذا يساعدك على إنجاز المزيد.

(١٥) أضف حوافز للتشجيع على بذل المزيد من الجهد. اقطع وعدًا لنفسك أو لفريق عملك، بعمل شيء ممتع حقًا، إذا وصلت للهدف في وقت قياسي.

(١٦) احتفظ بخطتك لأن الاحتفاظ بسجل مرئي لتقدمك في إنجاز مشروعك الصعب يمكن أن يدفعك لإنجاز أكبر. استخدم خطتك كقائمة مراجعة واشطب كل مهمة يتم إنجازها. مما يساعدك على الاستمرار ويبقيك متحفزًا ويعطيك برهاناً مرئياً لإنجازك.

(١٧) ليس من الضروري البدء بتنفيذ أول نقطة. أحيانًا يكون من الأفضل

البدء بأي نقطة في المشروع. محاولة التمسك بالبداية تطبيقًا لما تعلمته، قد يكون ذا نتيجة عكسية. فإن كانت البداية صعبة، ابتعد عنها وانتقل مباشرة إلى ما يمكنك القيام به. اختر المهمة الأسهل، وقم بها أولاً. وبعدها يصبح إنجاز المهام التالية أسهل.

(١٨) قم بنوع من الإجراء المنتج فورًا. اعلم أن قمة قوتك في هذه اللحظة، الآن لا شيء أهم من اللحظة الحالية لا في الماضي ولا المستقبل. بلا أدنى شك، الوقت الوحيد الذي تعتمد عليه هو لحظات يومك الحالي، لا تهدرهما.

(١٩) هيىء الأشياء التي توفر من بذل الجهد. قم بتجهيز المستندات التي استعملتها سابقًا لإنجاز مهام مماثلة مرارًا وتكرارًا، الملخصات وجداول الأعمال والاجتماعات والاستفتاءات والطلبات المدونة، كل هذه أمثلة بسيطة للمستندات التي غالبًا ما تستخدم.

(٢٠) كن رقيبًا على نفسك في الأيام التي تحاول فيها التخلص من النقاط الهامة، أحكم نفسك وعدل منهجك. اسهل وسيلة لتطوير الحافز الذاتي هي أن تحتفظ برؤية واضحة لهدفك طوال الوقت. الهدف هو سبب فعل ما تفعله الآن.

تذكر الهدف دائمًا إنه شيء تسعى لإنجازه، لكي يعطيك الوقود اللازم لتخطي الصعوبات.

(٢١) واجه التحديات والصعوبات وجهًا لوجه. غالبًا ما يكون الوقت المحدد للخطوة الأكثر أهمية لا يكفي لإتمامها. إذا كان هذا هو الحال. فإن أفضل ما تفعله هو أن تستجمع قوتك وتبدأ بالعمل، أعمل بهمة. فعادة لا تكون الأمور بالصعوبة التي تتخليها.

(٢٢) كلف آخرين بالعمل كلما أمكن و دوام على المتابعة للتأكد أنهم على الطريق الصحيح وفي الوقت المحدد. غالبًا ما يمكن أن يتولى الآخرون المهام الفردية، فتوظيف طاقات الآخرين يمكن أن يكون عونًا كبيرًا خاصة إذا ما زودوا بالتوجيهات والتدريبات الكافية.

(٢٣) أسس نظاماً جيداً للملفات. لا شيء أكثر إحباطًا من معرفتك أنك تملك المواد التي تحتاجها ولكنك لا تستطيع تحديد مكانها. وإحدى طرق تأسيس هذا

النظام هى أن تضع دليلاً للملفات في الأدراج. ويمكن تصنيفها بنظام الأرقام أو الحروف الهجائية، طالما أن هناك مكانًا يتسع للإضافات المرتبطة بنفس التصنيف. كلما أضفت ملفًا جديدًا بالدرج، سجله في الدليل. ضع كل شيء في مكانه المناسب وستجده عندما تحتاجه.

(٢٤) احتفظ بخطتك اليومية أو دفتر ملاحظاتك بالقرب منك دائمًا. سجل كل أفكارك وملاحظاتك وأي معلومات أخرى تقفز إلى ذهنك في أي وقت، وغالبًا ما يحدث ذلك في أوقات انشغالك بأعمال أخرى. دون ملاحظاتك غير المهمة والتي تود مشاركة الآخرين بها في نهاية اليوم.

(٢٥) اتخذ القرارات بسرعة وحزم. يشترك الذين صنعوا النجاح في حياتهم في صفة اتخاذ القرار السريع والتمسك به، لا تضيع الوقت في التردد. قدر الموقف بأفضل ما يمكنك ثم اتخذ القرار. ليست كل القرارات تتخذ بسرعة، لكن العديد من القرارات اليومية تكون كذلك. كلما مارست ذلك كلما تحسنت وزادت كفاءتك.

(٢٦) اختصر الوقت الذي تقضيه في تحضير الردود. تعلم أن تستخدم الهاتف بفاعلية لتوصيل الردود المتأخرة. حاول بقدر الإمكان استخدام الهاتف للرد على المراسلات، فليس من الضروري الرد على الخطابات والفاكسات بنفس الطريقة. مكالمة هاتفية صغيرة تؤدي المهمة في الوقت الذي قد تستهلكه في التحضير لإرسال الخطاب.

(٢٧) حافظ على صحتك العقلية والبدنية. لأنها ضرورية للقيام بأفضل إنجاز. نظم وقتك من أجل حياة أفضل، فهو يؤدي لصحة جيدة وحياة منظمة. فأنت تحتاج لصحة جيدة لكي تستمتع بإنجازاتك كما ينبغي. لا شيء أهم من صحتك. فبقاؤك في حالة صحية جيدة يعطيك طاقة وقدرة على التحمل. ويجعلك كذلك أكثر تفتحًا وأقل توترًا.

(٢٨) مارس الرياضة بانتظام، عامل جسدك كماكينة تخضع للصيانة وعندها ستعمل بشكل أكثر كفاءة لفترات أطول. يساعدك أي نوع من الرياضة المنتظمة على أن تبدو أكثر حيوية ونشاطًا. والراحة بعد المجهود الجسدي يقوي ويعيد بناء

الجسم.

(٢٩) تعلم القراءة السريعة. فالعديد من الدورات والكتب متوافرة لمساعدتك. من السهل جدًا لمتوسطي السرعة في القراءة مضاعفة سرعة قراءتهم بمساعدة بعض الأفكار والتقنيات البسيطة.

ولقد صممت بعض الدورات للذهاب إلي ما هو أبعد من مضاعفة سرعتك ، لكن ذلك يتطلب الممارسة المستمرة، مضاعفة سرعة القراءة ستوفر لك نصف الوقت، مما يتيح لك المزيد من الوقت المهام أكثر حيوية.

(٣٠) ركز علي الهدف في جميع الأوقات، اعرف هدفك كن مدركًا لهدفك وعندها ستشعر بالإنجاز عند إكمال كل مهمة، تذكر ما تسعي إليه بشكل واضح في عقلك، ستدرك عندها أنه من الضروري العمل بجد لإنجاز الأعمال.

(٣١) تمسك بجدول أعمالك، مع أنه من الطبيعي أن تظهر أشياء أخري تعمل علي تشتيت الانتباه ،لاحظها سجل تفاصيلها ، أجلها لوقت آخر بعد أن تنهي عمل اليوم المهم، ثم ارجع إلي ملاحظاتك وتعامل مع أسباب المقاطعة.

كن رقيبًا علي نفسك

قبل أن يسألك رئيسك عن إنجازاتك ومدي انتباهك للمهام التي تقوم بها يمكنك القيام بالاتي كي تصبح رقيبًا علي نفسك بصفة عامة وفي وقت العمل بصفة خاصة.

١ ـ أعر انتباه خاص للأشياء الصغيرة، بمرور الوقت تكون تلك الأشياء هي اللحظات التافهة التي تؤدي إلي قلة الإنتاج علي مدار العمر، وتلك الأيام والساعات والدقائق مدة كبيرة من الزمن كان يمكن أن تستثمرها بشكل أفضل.

٢ـ طوال يوم العمل ركز اهتمامك دائمًا علي إنجاز أكثر الأعمال أهمية، سيجعلك هذا الإجراء متميزًا عن الباقين، الفاشلون دائمًا مشغولون جدًا، لكنهم نادرًا ما ينجزون المهام الأكثر إنتاجًا.

٣ـ أنشئ نظام تنبيه لتذكيرك مسبقًا بالمهام القادمة والمناسبات والتواريخ

الخاصة ومواعيد التسليم، التنبيه هو رسائل تذكير دورية تضيفها إلي جدولك اليومي، حيث يتيح لك كل من التحضير ورسائل التذكير المنتظمة وقتًا للقيام بأي عمل أو مهمة.

٤. راقب وقتك في أسبوع و سجل كل ساعة وكل دقيقة- ثم راجع ما سجلته في نهاية الأسبوع، ارصد عدد الساعات وكيفية استغلالها، إذا فرقت بصدق بين الوقت الذي أنتجت فيه وأوقات الأنشطة الأخري في حياتك، تأكد أنك ستكتشف فرصاً مؤكدة للتحسن المؤثر.

٥. لاحظ متي يجب أن تغير اتجاهك، إذا كانت خطتك أو إستراتجيتك لا تسفر عن شيء بينما أنت مستمر في العمل، توقف وابدأ التغيير، قلل خسارتك في الوقت والطاقة عندما لا تسفر مجهوداتك عن شيء..عدل نظرتك صحح مسارك .. اتبع طرقاً أخري تؤدي لك المهمة.

٦. انتبه للأشياء الصغيرة التي تضيع الوقت، توفير دقيقتين كل يوم يصنع اختلافًا كبيرًا علي مدار العمر، فكر بشكل عملي ، ركز علي هذه النقطة جدًا، ثم انتبه للوقت الذي تضيعه أمام خزائن ملابسك محاولاً تقرير ماذا ترتدي، أو في البحث عن مفاتيح سيارتك عندما تنسي مكانها، حياتك ليست أكثر من مجموعة من الدقائق والساعات والأيام.

٧- ضع سجلاً دقيقاً للوقت اللازم لإتمام كل مشروع أو عمل أو مهمة ، ستساعدك مثل هذه الوثيقة مستقبلاً على تقدير الوقت المطلوب، واعمل خطة مكتوبة للوقت علي الورق ستوحي لك في أغلب الأحيان، وستكشف الأوقات التي يمكن أن تحسن فيها من كفاءتك.

٨-قم بالدراسة مسبقًا، و اعرف متي يسلم المشروع وما يجب عمله لإنجاز الخطوات المحددة، قبل بداية أول خطوة لإنجاز العمل، حدد كل الخطوات المطلوبة لإنجازه، استقطع وقتًا لمداخلات الموظفين والعاملين بالمشروع، وقد تشمل المداخلات المكتبية وزملاء العمل والباعة والزبائن، ما الوقت المطلوب لكل منها ؟ ما العمل الذي يمكن إنجازه في المكتب؟ ما المعلومات أو التجهيزات التي قد

تستعين بها من مكان آخر وستعطيك الدراسة السريعة مجالاً أفضل للعمل القادم؟

٩- استثمر وقتك في إنجاز العمل الحقيقي - ذلك العمل الذي سيساعدك علي إنجاز مهمة تلو الأخري- انشغل بعمل كل ما هو مهم ويخص المشروع الذي أمامك، اترك كل التخطيط والترتيب لنهاية اليوم ، بعد انتهاء العمل اليومي المهم.

« لا تؤجل عمل اليوم للغد للتغيير للأفضل»

تعلمنا منذ الصغر عبارة لا نستطيع أن ننساها وكانت مكتوبة علي الكتب المدرسية وهي لا تؤجل عمل اليوم إلي الغد وعليك كي تصبح ناجحًا أن تتغلب علي عادة التأجيل، ويمكنك من أجل ذلك القيام بالآتي.

١-قيم المهمة التي تتهرب منها، ما الذي يمنعك من البدء بها ؟ غالبًا ما تبدو المهمة شاقة وطريقة التغلب علي ذلك هو أن تقسمها إلي مهام صغيرة، قسم المهمة الكبيرة إلي مهام ثانوية تنجز أسرع وأسهل، وستصبح أقل صعوبة، انظر إليها كسلسلة من المهام الصغيرة، ثم أنجزها واحدة تلو الأخري.

٢- قدر النتائج، ما أسوأ ما يمكن أن يحدث إذا أجلت أو أخفقت في إكمال هذه المهمة؟ وفي المقابل ما أفضل نتيجة محتملة لإنجاز هذا العمل في الوقت المحدد؟ قم الآن بالخطوة الصائبة وابدأ العمل فورًا.

٣- ابدأ فورًا ، ابدأ الآن، قيم الوضع في الحال وقم بالخطوة الأولي لبدء العمل، حتي أكثر المهام صعوبة يمكن أن تصبح أكثر سهولة عندما تعقد العزم وتبدأها، ابدأ بتكوين سمعة بقدرتك علي إنجاز الأعمال فتأجيل العمل المهم يجعلك تبدو أقل التزامًا بالإنجاز.

٤- أفصح للجميع عن التزامك لتتمسك به ، عليك أن تجد شخصًا مما تكون محرجًا إن لم تفِ بالتزامك أمامه شارك هذا الشخص في هدفك وتوقيتك لإنجازه، ثم ابدأ بالعمل مباشرة، إعلان التزامك يجبرك علي أن تكون مسئولاً، ستكون أقل قتلا للوقت وأكثر حرصًا علي تحطيم الوقت القياسي وعمل المهام الضرورية.

٥- قم بأي شيء يساعدك علي الاقتراب من إنجاز مميز لمهتمك ، افتح ذلك

الملف، اتصل بأول رقم علي قائمتك أو حتي اكتب السطر الأول في رسالتك أو كل ما يمكن أن يساعدك علي الاستمرار وبهذا تبدأ الاندماج بالعمل.

٦ـ فكر قبل أن تفعل ، إذا واجهت صعوبة في البدء- خذ خمس دقائق للتفكير في الموضوع أولاً، ابحث عن أسباب التأجيل، حفز نفسك لتحليل سبب تأخيرك هذا المشروع ثم واجه هذا السبب، واجه مخاوفك باتخاذ إجراء إيجابي.

٧ـ قم بعمل ما أجلته أولاً أنجز هذه المهمة المزعجة في بداية اليوم، وعندما تكتمل ستشعر بالنشاط فسيكون باقي اليوم سهلاً.

٨ـ انتبه للأعذار التي تتخذها لإرجاء بعض المهام، من أجل مهام أخري، ارجع دائماً للخطوة الأكثر أهمية في هذه اللحظة واعمل علي إنجازها ومن السهل الوقوع في فخ العمل بجد أكثر لإنجاز مهمة أخري كوسيلة لتجنب عمل ما يجب عمله فعلاً.

٩ـ اعرف ماهية أسباب تأخيرك ثم اتخذ بعض الإجراءات ، خذ بعض الوقت وتحدث مع نفسك قبل القيام بشيء ما قد يكون صعبًا أو غير مناسب أو مضجرًا جدًا، استمع إلي صوتك الداخلي لكن كن مستعدًا لإنهائه، إذا منعك عن عمل الأشياء المهمة، نادرًا ما تكون المهمة صعبة كما تبدو وعادة يكون التحضير للعمل أسوأ من العمل نفسه.

١٠ـ غير موقفك تجاه هذه المهمة أو أي مهمة بحيث تصبح أكثر قابلية لإنجازها، امنع نفسك عن الشكوي من العمل الذي يجب أن تقوم به، واجعل هذا التعبير ثابتًا، فقد تضيع معظم الوقت لتحفيز نفسك للقيام بمهمة ما بينما يكون من السهل إنجازها بمجرد البدء بها.

١١ـ اكتشف سبب تأجيلك للعمل، وتلك بعض الأسباب الرئيسية للتأجيل:

أـ قد تبدو أشياء أخري أكثر أهمية.

ب-قد تبدو المهمة مضجرة بحيث يكون من الأسهل عمل شيء آخر.

ج-قلة ثقة الشخص في قدرته علي إنجاز المهمة.

١٢- أعد تخطيط المهام المضجرة لجعلها أكثر قبولاً لإنجازها، ما من شيء في حد ذاته يكون جيداً أو سيئا، إنما التفكير تجاه هذا الشيء هو الذي يجعله كذلك، وما من شيء سهل ولا صعب حتي نقرر نحن ذلك و كيفية نظرتك للمهمة هي التي تحدث فرقًا كبيرًا ، انظر إليها بشكل إيجابي وستنجزها أسرع وبقبول أكثر، وعندما تتقن هذه المهارة، ستقهر وسواس التأجيل.

١٣- حول المهمة إلي عمل شيق وعندها سيصبح إنجازها أسهل، لأننا لا نؤجل عمل الأشياء، حول المهمة إلي عمل شيق وعندما سيصبح إنجازها أسهل، لأننا لا نؤجل عمل الأشياء التي تشعرنا بالراحة، اجعلها متعة ، اخلق منها تحديا أو منافسة ، حولها إلي مغامرة مثيرة في أغلب الأحيان يكون الإرهاق الجسدي هو سبب التأجيل، وفر بيئة مريحة بقدر الإمكان وعندها سيهدأ الألم وتتساه وستعمل علي إنجاز المهمة.

١٤- تخيل أن المهمة قد اكتملت بنجاح، عزز مشاعر البهجة والإنجاز واحتفظ بهذه التجارب الحسية في عقلك واسترجعها من وقت لآخر و استرجع هذه الأحاسيس وسيعمل العقل على تنفيذها على أرض الواقع.

١٥- هاجم المشكلة معتبرًا نفسك سيد الموقف فكر بأشخاص تعرفهم وتعجب بانجازاتهم والآن تخيل أنك كل هؤلاء الأشخاص، كيف سيواجهون الموقف؟ ما الإجراء الذي سيتخذونه؟ وماذا سيفعلون لإنجاز العمل ؟ ثم لخص الخطوات التي قام بها الشخص المميز الذي أكمل المهمة الموكل إليه ، وعندها اتبع خطواته.

5

الفصل الخامس

كيف تتغير حواء للأفضل؟!

الفصل الخامس

كيف تتغير حواء للأفضل؟!

حواء سواء كانت أماً أو زوجة أم أخت أم زميلة عمل يمكنها أن تتغير للأفضل باتباع بعض النصائح التي نوجزها في نقاط من خلال سطور هذا الفصل.

(أساسيات لابد منها)

لكل حواء ولكل زوجة وكل أم كيف تتغيرين إلى الأفضل؟!

يلزمك يا عزيزتي حواء كي تتغيرين إلى الأفضل أن تتبعي الآتي:

- عندما تفهمين نفسك وتحبينها كما هي... وعندما تفهمين زوجك وأبناءك.. فإنك بالفعل ستكونين سعيدة أنت وأسرتك لذا يجب عليك أن تفهمي نفسك أولاً ثم تحبينها ثانيًا عندها ستتغيرين إلى الأفضل.
- اطلبي من زوجك كل ما تحتاجين إليه دون أن ترددي وتأكدي أنه سيكون سعيداً بك.
- ساعدي زوجك على فهم احتياجاتك الشخصية والعاطفية؛ وركزي عندما تُتاح لك فرص لإشباع احتياجاتك وإياك أن تضعي حاجزًا أيا كان بينك وبين زوجك.
- لا تنس الذكريات الجميلة.. إنها طاقة تمدك دائمًا بقوة هائلة.
- استشيري زوجك في بعض خياراتك. وفوضيه في بعض أعمالك واتركي له مساحة كبيرة يؤدب أبناءه ويهتم بهم دون تدخلك.
- أهدي زوجك بعض الزهور، العطور، والكلمات الناعمة إنها تفعل مفعول السحر في نفسيته.
- كرري الممارسات الجميلة التي أسعدت زوجك كثيرًا وطوري منها باستمرار.
- ارتدي الأثواب الجميلة في المنزل، خصي زوجك بالمثيرة والكاشفة منها؛ واجعلي ذلك من أولوياتك وكوني له كل حواء يتمناها...
- تخيلي نفسك جميلة، أنيقة، باسمة، سعيدة... اسلكي الطرق المؤدية لذلك.
- شجعي زوجك على ارتداء الملابس الجميلة له، وأمامه.
- خصصي وقتا مناسبًا لك ولزوجك فقط فهذا الوقت سيكون أجمل الأوقات على الإطلاق.

- إنني قادرة على أن أسامح زوجي عن بعض تقصيره وليكن هذا شعارك في التعاون معه.
- ثقي بأن الحب هو شجرة تغرسيها أنت وزوجك وترويانها معًا.
- استمعي لمشاعر زوجك.... وحاولي فهمه عندما يكشف لك عن بعض مواطن ضعفه.
- أعلمي زوجك بالطريقة المناسبة التي يقدم بها حبه لك ربما ينتظر منك ذلك.
- امنحي حبك لزوجك دون شروط أو مقابل.
- اذكري لزوجك الأفكار الداخلية التي راودتك أثناء إنصاتك لحديثه وكلماته الجميلة التي ينطقها.
- استعدي قبل كل مناسبة بوقتٍ كافٍ وكوني دائمًا جميلة الجميلات أمام زوجك.
- الجلسة الأسرية مهمة لتقييم أداء كل فرد في الأسرة ومدى التفاعل الإيجابي بين أعضاء الأسرة ودور كل عضو فيها وهي تساعدك على تطوير وتحسين أدائك وأداء أسرتك.
- إيمانك بالله تعالى أعظم إنجاز في حياتك؛ إنه يمنحك العزة والثقة بخالق هذا الكون العظيم؛ فتكونين في حمايته ورعايته.
- إن اعتقادك بأن الله تعالى معينًا لك وهاديًا، وأنه من يرزق العلم والحكمة ويرزق بغير حساب يهديك لاختيار الأفعال المؤدية لذلك. ثقي بالله خالق الكون ومدبر الأمر فيه.
- كلما أكثرت من التفكير في المشاكل والهموم زادت ونمت وترعرعت في جوانب حياتك، يمكنك التخطيط لحل كل مشكلة.. اختاري الوقت المناسب للتفكير ووضع الحلول المناسبة.
- ارتدي الثياب التي تظهر أخلاقك ومبادئك وتتوافق مع قيمك ومعتقداتك.

- عددي نعم الخالق سبحانه وتعالى عليك... واشكريه على كل نعمة... هل يمكنك حصر نعمه سبحانه بالطبع نعم الله لا تُحصى.
- الإسلام دين يستحق الدراسة والبحث والالتزام بقوانينه إنه الدين الحق.
- هذا الكتاب أحب أن أقرأه مرات ومرات وأنفذ ما فيه بسعادة إنه «القرآن الكريم» إن فعلتي ذلك حتما ستتغيرين إلى الأفضل.
- توقعي الخير لك وللآخرين دائمًا وابدئي يومك بهذا الدعاء: "ربنا آتنا في الدنيا حسنة وفي الآخرة حسنة وقنا عذاب النار".
- عندما يكون هدفك الأكبر هو رضا الله عز وجل وإعزاز دينه فإنك صاحبة رسالة عالمية.
- ثلاثة أشياء مهمة لنجاحي في الدنيا والآخرة: إيمان بالله تعالى، استعانة به في كل خطوة، وثقة بقدرته سبحانه.
- عندما أضحى بنفسي في سبيل الحق فإنني أحمل نفسي إلى الفردوس الأعلى.
- تذكري قول الله تعالى في كتابه الكريم: "ولا تجعل يدك مغلولة إلى عنقك ولا تبسطها كل البسط فتقعد ملومًا محسورًا".
- تذكرى أن أصحاب الرسالات وحاملى القضايا المصيرية يتصفون بالجدية، والاعتماد على الذات، والجرأة، والثبات... إنهم لا يموتون أبدأ بل هم أحياء عند ربهم يرزقون.. هذه أجمل لوحة تقديمها إلى زوجك.
- الإسلام هو الدين الوحيد في العالم الذي يجمع كل الأجناس ويستوعب كل الأديان الأخرى تحت ظله بكل الحرية... والأمن والأمان... إنه الدين الحق. هذه أجمل هدية تقدميها لإحدى جاراتك في صورة نصيحة أمنيه.

– في وقت مرضك أو ازماتك ثقي أنها لن تتطول؛ وأنها منحة من الله سبحانه، فأكثري من الاستغفار، واستثمري هذا الوقت في التخطيط لحياتك وحياة أبنائك ومجتمعك.

- ابحثي دائمًا عن الأشخاص الإيجابيين المتفائلين واسعدي بصحبتهم.
- أمهلي أبناءك حتى يستوعبوا ما تفكرين فيه ويفكرون هم أيضًا؛ أعط لهم فرصة لطرح أفكارهم ومقترحاتهم واستوعبي تطلعاتهم.
- "كل بني آدم خطاء وخير الخطائين التوابون".
- الموت... ماذا أعددت له واسألي نفسك دائمًا؟

ما الأثر الذي تركته قبل موتي؟

هل مشاركتي في نهضة أمتي تشفع لي؟

هل حبي للخير ونيتي في عمل الخير تشفع لي؟

إنني مؤمنة بالله تعالى واثقة في عفوه ورحمته وحبي له وثقتي به تدفعني للأمل والعمل الدؤوب وهذا الإيمان سيدفعك للتغيير إلى الأفضل.

- لكل فرد في أسرتي الحق في الراحة والهدوء؛ ولي أنا أيضًا إجعلي هذا مبدأ في حياتك.
- إنجابك لطفل ورعايتك له يغذى امومتك ويمنحك عطاءً ودفئًا لا ينقطع؛ اغرسى فيه حب الخالق سبحانه وتعالى، والإيمان به والاستسلام لأوامره... إنك بذلك تتركينه أثرًا في الحياة وعندها ستتغيرين للأفضل!
- أنا زوجة مثالية وأم مثالية وأنا جديرة بالأمومة والتربية، ومنسجمة مع هذا الدورالرائع.
- عندما يرافقك طفلك الصغير في المطبخ أجلسيه وأحضري له قطع الفاكهة والخضراوات واحكي له حكاية وأنت تجهزين وجبة الغداء وأنسب حكاية هي حكاية الفاكهة.. نوعها ألوانها، مذاقها.
- لا تضيعي وقتك في التسوق حددي ما تريدين ثم فوضي في شرائه، فإنه اضطررت للتسويق فحددي أولويات القائمة وتنازلي قليلاً عما في ذهنك.
- حددي الأعمال التي لا يستطيع أحد غيرك أن يقوم بها، ثم أسندي الأعمال الأخرى إلى أصحابها والقادرين على إنجازها.

- لحل أي مشكلة اسألي نفسك:-

هل لدي مشكلة حقًا؟

ما المشكلة بالتحديد؟

هل تزداد تأزمًا أم تتحسن مع الوقت؟

متى تتحسن هذه المشكلة؟

كيف أزيد من فرص التحسن؟

مَنْ يساعدني وبمن أستعين؟ إذا كانت هذه طريقة أفكارك ستتغيرين حتما للأفضل.

- استخدمي الورقة والقلم والكمبيوتر لرسم أحلامك وتنظيم حياتك.
- لا تصنعي من أوهامك وخيالاتك مشكلة لأنه ليس لها حل.
- الإيمان بالله والثقة بالنفس والإصرار على النجاح أفضل علاج لحل أي مشكلة.
- الاستيقاظ مبكرًا والنوم في وقت مناسب يحافظ على حيويتك وجمالك.
- عندما تزداد المشكلات وتتعقد الأمور أمامك خططي لتجزئيها وتبسيطها وابدئي بالنقطة التي سيسهل عليك حلها ثم التي تليها.
- بالقراءة والمطالعة المستمرة يمكنك زيادة إمكانياتك في الاتجاه الذي ترغبينه.
- ادخري قليلاً من المال، قليلاً من الملابس، قليلاً من الطعام... وكثيرًا من الأعمال الصالحة والصحبة الوفية والكتب الثمينة.
- لا تجعلي راحتك آخر أولوياتك.
- يمكنك تشغيل غسالة الملابس، وإعداد الوجبات، وسماع كتاب على شريط كاسيت وتنظيف المطبخ في وقت واحد.
- ارفضي كل تفكير يؤدي بك إلى الإحباط، أو الهزيمة، أو الضعف، أو الكسل، ارتكاب المعاصي، نمى الأفكار الرائعة بداخلك، كرريها باستمرار واكتبيها على لوحة أمام ناظريك.

- إن العالم يتقدم ونحن أيضًا قد بدأنا في التقدم.. ازرعي ذلك في عقل أبنائك واحفادك وساعديهم على المضي في طريق التقدم؛ وذلك بتوفير بيئة صالحة للتفكير والإبداع الدءوب.

-نقي عقلك دائمًا من الأفكار الضارة حتى تتكاثر الأفكار النافعة وتغذي بها جيدًا.

- لديك دائمًا فرص لتحقيق ما تحلمين به، فقط خططي لما تريدين سوف ترين هذه الفرص مواتية.

- عندما نقود فإن شيئا ما يتغير فينا! ربما القدرة على مواجهة المخاطر.

- اجعلي من أيام المرض والضعف فرصة لتتواصلي مع زوجك وأبنائك وأحفادك، ناقشى معهم خططهم، ورتبي أفكارهم، واستمعي لآلامهم وآمالهم.. إنها خطة رائعة لعلاج بعض أمراضك.

- كافئى أبناءك وفريق عملك على كل فكرة جديدة فالقدرة على إنتاج الأفكار المبدعة تنمو عندما تتوافر الروح المعنوية المرتفعة والدعم المستمر.

- اظهري لأبنائك مقدار حبك لهم ومقدار تفاهمك وزوجك معًا. إنه الأمان الحقيقي لكم جميعًا.

- لا تكوني سريعة التأثر تجاه كل فكرة أو معلومة أو مشكلة.

- تناقشي مع أبنائك المراهقين في كل ما يثيرونه من مخاوف وأفكار وتطلعات بمقدار ما يستوعبون.

- الرسائل الإيجابية التي ترسلينها إلى نفسك؛ تدفعك للإنجاز وترتقي بأفكارك وآرائك، وتعكس صورًا إيجابية عن ذاتك، وعن أسرتك، وعن المجتمع الذي تنتمين إليه و تحافظ على توازنك وصحتك النفسية.

- امنحي أطفالك الفرصة كي يحلوا مشاكلهم بأنفسهم، ساعديهم على التخطيط، وامنحيهم الثقة بالنفس والجرأة والشجاعة وتحمل النتائج.

- لا تنشغلي بتقييم الآخرين وتقويمهم أكثر مما ينبغي.

- قبل أن تأوي إلى فراشك في المساء توضئي وصلي ركعات لمالك هذا الكون، وثقي به سبحانه وتعالى في تحقيق أمنياتك.
- حددي إمكانياتك بوضوح وأمانة:

إمكانياتك من حيث الوقت.

إمكانياتك من حيث المال.

إمكانياتك من حيث استيعاب الأشخاص.

إمكانياتك الجسمانية.

واستعدي للتوافق مع كل ذلك لتشعري بالسعادة والإنجاز.

- لا تثقي ثقة عمياء في أحد.
- المعاصي والرذائل والكبائر تهلك أصحابها ولا تبقى لهم سوى الحسرة والبؤس والهوان.
- إذا أخطأت في حق أحد فإن اعتذارك يضاف إلى رصيدك في الدنيا والآخرة إنه يساعدك على النوم والراحة والسكينة.
- عندما تتفاوضين مع أبنائك تخيري أنسب الأوقات لذلك.
- اجعلي لك ذمة مالية خاصة بل ونميها باستمرار.
- كوني معتدلة في إنفاقك المالي ولا تسرفي، ادخري القليل كل شهر.
- هل أنت مستعدة لأي أزمة مالية مفاجئة؟ فقط ادخري لأزمة قد تستمر شهورًا.
- ادخري ليوم يصعب الكسب فيه.
- لا تشتري من الأثاث ما يستنفد طاقتك دون فائدة ترجى.
- خططي لسنوات قادمة، وأشركي معك ابناءك، واستفيدي من مقترحاتهم وطموحاتهم.

- ادخري للأزمات، للرحلات، وأيضًا لشراء الكتب الثمينة.
- خصصي أوقاتًا خاصة لزوجك، وأبنائك، وفريق عملك.
- لا تشغلي تفكيرك في كل الأمور التي لا تحتاج لذلك حتى تسعدي بصفاء ذهنك وقدرتك على اتخاذ القرارات المهمة.
- خططي ليومك وغدك وانشطي لكل خير قد خططت له وتحملي مسئولية قراراتك كاملة.
- كل ذلك يحتاج إلى مشاركة أبنائك وزوجك: التخطيط لزيادة الطاعات لله عز وجل التخطيط المالي، التخطيط العلمي، التخطيط للراحة والاسترخاء، التخطيط لتغيير معالم شقتك، التخطيط الاجتماعي، التخطيط للمشاركة الاجتماعية والسياسية.
- طوري نفسك دائمًا، سلى نفسك وأبناءك بالقراءة والمطالعة.

قواعد تغيير حواء للأفضل

يمكن إيجاز أهم قواعد تغيير حواء للأفضل في النقاط التالية:

- عندما تستثمرين بعض وقتك في المسجد عابدة لله تعالى فإنك تصبحين و معك أطفالك حتى ولو لم يولدوا بعد.
- أنت القادرة على تحديد أولوياتك ماليًا ومعنويًا واجتماعيًا وثقافيًا.
- حافظي على صفاء ذهنك.. ولا تنشغلي بالتوافه مع الأمور.
- انسجامك الداخلي وتوازنك في أداء أدوارك يكسبك رضا عن نفسك وشعورًا دائمًا بالإنجاز.
- العلم سلاح فتعلمي كل ما ينفعك وابذلي علمك في تنمية مَنْ حولك.

أتقني عملا ما، ولو كان بسيطاً جدًا.. كوني صانعة للحياة تتغيرين للأفضل.

- التليفون، الأفلام، المسلسلات، المحادثات غير الهادفة... كلها تسرق أغلى ما عندك فاجعليها تحت سيطرتك ووفق خططك.
- تصميم ديكورات المنازل والمؤسسات والحضانات أعمال يمكنك إعدادها في منزلك.
- هناك أعمال رائعة يمكنك القيام بها من داخل منزلك، بالاتفاق مع الأفراد أو الشركات أو الهيئات أو المؤسسات... منها:

أعمال الترجمة، والبرمجة، والأعمال الصحفية، والأدبية خاصة كتابة القصص والروايات والسيناريوهات، الخياطة والأعمال اليدوية، استضافة الأطفال، دورات للأمهات والأطفال، إعداد الوجبات والحلويات... كلها أعمال رائعة!

- تعلمي مع طفلك، وسجلى ملاحظات أولاً بأول... فسوف تعدين كتابًا رائعًا.
- لا تجعلي الظروف الخارجية هي المحرك لك دائمًا، تحكمي فيها قدر المستطاع.
- وقتك هو عمرك وكنزك الثمين لا تسمحي لأحد أن يسرقه منك.

- ابحثي عن مصدر القلق بداخلك وتخلصي من كل ما يزعجك ويسبب لك التوتر والانزعاج.
- قليل من البرامج الإعلامية والأفلام الهادفة يعالج التوتر والقلق عندك ويطلعك على أحداث العالم من حولك.
- العلاقة الدافئة والحنونة مع والديك تجعلك تبرمين عقداً مع أبنائك بالبر والرحمة لكِ مدى الحياة.
- قد تستطيعين مساعدة أطفالك وتعديل بعض سلوكياتهم فكوني مرنة وصبورة.
- إيماني بالله تعالى وقود دائم... وحسن صلتي بالله تعالى، وطاعتي له على رأس أولوياتي هذه أجمل لوحة تقدميها لأحد أبنائك.
- كل ما يقربني إلى الله تعالى أنشط له وكل ما يبعد عنه سبحانه أجتهد في البعد عنه ليكن هذا هو مبدأ للقرب أو البُعد من الأعمال..
- الجنة أراها في كل أعمال الخير والنار أراها في الغيبة والنميمة والحقد والتكبر.
- قاعدة مهمة للإنجاز:

الإنجاز

هو

أداء مستمر ومنظم نحو الهدف

+

صبر وإتقان

+

سعادة وسرور = لتكن هذه قاعدتك للتغيير للأفضل

- عندما تخطئين تستطيعين الاعتراف بذلك عندها تكونين قوية.

- أكثر ي من الثناء على الله تعالى لما وهبك من نعم لا تحصى، إنها طريقة رائعة لزيادة ثقتك بالله عز وجل وزيادة نعمه عليك أيضًا.

- سعادتي أن أكون بين أسرتي... إن وجودي بينهم من أعظم إنجازاتي لابد أن يكون هذا مبدؤك.

- المشاكل، المخاوف، الآلام... كلها موجودة دائمًا! ورغم ذلك هناك سيدات نجحن وحققن إنجازات رائعة... "إنني واحدة منهن"، قولي ذلك بعزيمة وصدق.

- العدل بين الأبناء قيمة عالية احرصي عليها.

- التأديب هو أن تعلمي أطفالك مائة مرة قبل عقابهم مرة واحدة.

- عندما ألعب مع أطفالي وأحفادي فإنني استثمر وقتي ليكن هذا شعارك مهم

- من النجاح أن أحب أبنائي ومن الإنجاز أن يحبني أبنائي ويسعدوا لحبي لهم.

- بدلاً من لوم والديك على خطأ ما، دربي نفسك على عدم الوقوع في نفس الخطأ.

- قاعدة: كلما تقربت إلى الله تعالى كلما تضاءلت المشاكل وبعدت الهموم واطمئن قلبك وهذا سيجعلك تتغيرين للأفضل.

- أن تقضي وقتاً في العبادة والابتهال إلى الله عز وجل هو زاد تحتاجين إليه كل يوم مرات ومرات بالليل والنهار إنه ملجؤك وملاذك سبحانه.

- تذكري نعم الله تعالى عليك وامنحي نفسك فرصة لذلك وأكثري من شكره سبحانه.

- من الإبداع أن أشارك أبنائي مشاكلهم ويشاركونني أحلامي ويخطون معي الأحرف الأولى للسعادة.

- أعط لأبنائك الفرصة كي يتعلموا منك الصبر والعطاء، وتتعلمي منهم الأخذ وحب الذات.

- تعلمي من زوجك فإن لديه الكثير مما تعتقدين... فقط سلمي بذلك.
- حددي احتياجات والديك وامنحيهما فرصًا لضمك وتقبيلك لقد منحاك كل ذلك بكل الحب والأمل والتفاني في إسعادك عندما كنت صغيرة.
- أشركي أبناءك في تنظيف المنزل ورعاية إخوتهم.
- قبل أن تتفاوضي استعدي وحددي شروطك والسعر الذي تفضليه.
- الهموم والمشاكل الكثيرة تحتل مساحة من ذاكرتك وتضغط على أعصابك وتشوه جمال وجهك فتخلصي منها أولاً بأول.
- ركزي جهدك في إنجاز أكثر الأعمال أهمية بالنسبة لك، وأجلي الأقل أهمية.
- لدينا بدائل، لسنا مضطرين للقرارات المزعجة ليكن هذا شعارك دائمًا.
- أخلاقك تفتح لك أبواب الجنة... الصدق والصبر والابتسامة الدائمة وعدم الغضب وعدم الانفعال، والعفة والطهارة، والعفو عند المقدرة، ومساعدة المحتاج، ورحمة الضعفاء، وإرضاء الصغار.
- استرخي قليلاً إذا شعرت بحاجة ماسة لذلك مهما كانت مشاغلك.
- لا تعطي لأبنائك مساحة تطغي على حقك في الراحة والهدوء.
- تأملي في الكون فإن التأمل يقوي إيمانك ويمنحك راحة بال وقوة ذاكرة.
- حافظي على جسمك نظيفًا طاهرًا، طيب الرائحة، توضأي دائمًا، وأغسلي تحت إبطيك بالماء والصابون، ومشطي شعرك بهدوء.
- اذكري لصديقاتك تجاربك الناجحة.
- إنجازك متميز، لأنه موضوع في سجلك الخاص عند الله تعالى وسوف تجازين الجزاء الأوفى منه سبحانه.... إنه لا يضيع أجر العاملين.
- أنا مؤمنة بأن أسرتي مبدعة ومتعاونة وصانعة للحياة، هكذا نحن معًا نطور

من ذواتنا؛ بضم خبراتنا ومعارفنا، يعلم الكبير الصغير، ويحترم الكبير إبداعات الصغار ومواهبهم.

- لا تظهري كل مشاكلك وهمومك لأبنائك، دعيهم يشعرون ببعضها فقط، وناقشيهم في واحدة منها كل فترة.

- الحب ثروة حافظي عليها!

- اجمعي أطفالك قبل النوم بنصف ساعة ودعيهم ينظفون أسنانهم ويرتدون ثياب النوم ويطفئون الأنوار الساطعة ويحكون لك حكاية.

- لقد أسهمت المرأة المسلمة إسهامًا رائعًا على مدى العصور، وشاركت في بناء الأسرة وتنمية المجتمع بعلمها وعملها... فتخرجت العالمة، والفقيهة، والطبيبة، والمعلمة، والأم المربية، والبرلمانية، والباحثة في المجالات العلمية والأدبية، والشاعرة والفنانة وأسست الجمعيات الخيرية، وشاركت بما تملكه من مال وجهد في بناء المؤسسات العلمية والخدمية. إنها شريك ورفيق درب دائم في التنمية.

- علمي أبناءك هذه الكلمات:

الله معي.. الله يراني... الله شاهدي.

- عظمي رقابة الله تعالى على نفسك، والجئي إليه دائمًا فهو سبحانه أقرب إليك من نفسك. وتذكري قول الله تعالى "ونحن أقرب إليه من حبل الوريد".

- أبدي رأيك ولو لم يعجبك ولو لم يعجب أحدًا، فقد يكون هو الصواب.

- أنا أم حنون، مبدعة "كرري هذه الكلمات بينك وبين نفسك واسلكي الطرق المؤدية لذلك.

- ما تتخيلينه عن أبنائك ومستقبلهم، وعن عملك ونجاحات يؤدي بك إلى تحقيق ذلك. فكري، وتخيلي.... وابتكري طرقًا جديدة للوصول لما تحلمين به.

- يمكنك أن تكسبي حب أفراد أسرتك بمقدار ما تتناغمين مع كل فرد وفيها.

- الاختلاف في وجهات النظر لدى جميع أفراد الأسرة علامة صحية، فقط إذا استثمرناها بأمانة وحافظنا عليها بود... وربما كان، أبناؤنا على حق.

- احترام العقل والعاطفة والتوازن في إشباعهما لدى أفراد الأسرة يؤدي إلى التفوق والنجاح.

- قليل من الرياضة كل يوم يعمل على تحسين أدئك العقلي، ويرفع من معنوياته فتصبحين متفائلة.

- عندما يغضبك أحد أبنائك المراهقين، اتركي دائمًا خيطًا رفيعًا تتواصلين معه من خلاله وإياك والصراخ أو فقدان الأعصاب وكوني هادئة في لحظات الانفعال والغضب.

- لا تعالجي كل مشكلة بالصراخ والعويل تماسكي وابتكري طرقًا جديدة.

- إنك تقدمين إنجازًا متميزًا عندما تغضين بصرك وتحفظين فرجك عما حرم الله.

- لا تبخلي على نفسك بالابتسامة، بالضحك، بالسعادة.

- حددي مواردك وطاقتك وخططي لتشغيلها وتوظيفها.

- إذا شعرت بالإجهاد أو التوتر خاصة أثناء الحمل أو الوضع أو الرضاعة يمكنك الخروج عن الروتين اليومي لمدة أيام.... إنها إجازة صغيرة خارج المنزل مع أسرتك، على أن تتخلي فيها عن اهتماماتك اليومية فقط للراحة والهدوء...

- عندما يشتد بك الضيق والهم والكرب، اجلسي وخذي نفسًا عميقًا واكثري في كل مرة من قول: لا إله إلا الله محمد رسول الله. أرسليها إلى جميع خلايا جسدك، دعيها تنساب في دمك من أعلى ذراته إلى أسفلها، كرري ذلك.... سوف تشعرين بالفرق.

- لقد تعلمت الكثير أثناء تعلمي قيادة السيارة، من ذلك: كيف أضع لأخطاء الآخرين حسابًا؛ وليكن هذا مبدأ في تعاملاتك مع الآخرين.

- تستطيعين التأثير في إخوتك الصغار بالحكايات والرسومات والهدايا والمسابقات إنك قادرة على ذلك.

- حافظي على صلاتك والاتصال بذوي رحمك وداومي على الاتصال بهم والاحتفال معهم. بالمناسبات السعيدة.

- العلاقات الاجتماعية وسيلة للسعادة والتواصل وصلة للقربى بشرط ألا تكون سببًا في إنهاكك أو توريطك أو استنزافك.

- اقبلي صديقاتك كما هن، واسعدي بهن رغم بعض تصرفاتهن.

- أعط لنفسك إجازة حتى لو لم يعطها لك أحد. قرري التوقف لبعض الوقت للراحة، للمشي، للخلوة بنفسك، لمشاركة زوجك بعض أوقاته.

- انظري إلى آلام الناس باحترام وساعديهم على التخلص منها قدر استطاعتك.

- بالحب والحنان، بالعلم والحكمة والخبرة، يمكنك إصلاح من حولك... تقربي إليهم واحتضني مشاكلهم ونمي مواهبهم وارتقي بأفكارهم... جربي سوف تشعرين بالإنجاز والتغيير للأفضل.

- لا تهملي في طعامك، أضيفي إليه اللبن والفاكهة والخضراوات إنها تحميك من الأمراض وتعوضك عن نقص الكالسيوم والعديد من الأملاح.

- انضمي لجمعية خيرية أو شاركي في عمل تطوعي فذلك سيجعلك تتغيرين إلى الأفضل.

- احرصي على رؤية الأصدقاء الإيجابيين بانتظام؛ سوف يهدونك أفكارًا رائعة ويفتحون لك آفاقًا جديدة ويعطونك أعينهم لتشاهدي الصورة كاملة.

- الكلمة الطيبة صدقة هكذا قال رسولنا الكريم محمد ﷺ فاحرصي على الكلمة الطيبة دائمًا.

- تعاملي مع أهل زوجك برفق وحب وتواضع و ثقي أن أبناءك سيردون لك هذا الجميل.

- إذا حدثتك نفسك بأن هناك خطرًا ما على أحد أبنائك فاستمعي له واسترشدي بحدسك.

- من الذكاء أن تطغى الفرحة على المشاكل والهموم والأحزان.

- عندما تمرين بأيام مؤلمة، تذكرى أن الله تعالى قد منحك أيامًا سعيدة، وأنه يختبر صبرك وقدرتك على أن تتذكري نعمه وأفضاله عليك.. قولي: الحمد لله على كل حال.

- ازرعي شجرة في المنزل ودعي أبناءك يشاطرونك الاهتمام بها.

- نمي جمالك بالوضوء والسجود لله عز وجل، واتباع أوامره.

- أنت جوهرة... فاحفظي جمالك ولا تفرطي فيه ولا تعرضيه بابتذال.

- انثري بعض العطور على سريرك قبل النوم.

- أبنائى هم رصيدي الذي أدخره لسنوات قادمة. ليكن هذا مبدأ مهماً في حياتك.

- مارسي رياضة المشي بانتظام وحافظي على رشاقتك.

- اشتري لك مقعدًا في الجنة بالنية الصادقة والتوبة المستمرة والعمل الصالح.

- إماطة الأذى عن الطريق صدقة (قول رسول اللهﷺ)... فما بالك بإماطته عن المنزل والبناء.

- الحمام الدافئ والملابس الزاهية، وقليل من العطور يعيد إليك شبابك.

- الحُلى الكثيرة تطغي على شخصيتك وتضيع حلاوة روحك.

– مهارتك في حل مشاكلك ومشاكل الآخرين.... أن توجدي بدائل مناسبة وسريعة ويمكن إنجازها.

– حافظي على توافقك مع نفسك... أسرتك... المجتمع... العالم... الكون.

– فكري بعمق ماذا يمكن أن أقدم لوطني وكرري: أنا قادرة على المشاركة في نهضة بلادي وإسعادها.

– أنا من وهبت نفسي لنهضة بلادي وتنميتها، وأستعد لذلك بما أحمله في نفسي من صدق وتفاؤل وإتقان، وما أحمله في عقلي من علم وخبرة وإدراك، وما أقوم به من تخطيط وتطوير دائم لإمكانياتي ومواهبي.

– احملي أبنائك معك عندما تتضمين لمسيرات احتجاج أو تضامن، إنهم بذلك يتعلمون كيف يحتجون بطريقة شرعية وقانونية.

– إذا قصدت الترشيح لعضوية أحد المجالس البرلمانية.... فعليك تحديد برنامج متميز ومشاريع سوف تقدمينها فى أولى جلسات البرلمان بعد نجاحك قولي من حقي ذلك وأنني مواطنة وهذا وطني، وأنا قادرة على تمثيل شعبي.

– لمواجهة المشاكل الاجتماعية أعطي الفرصة للمراجعة والتأمل والتعديل في علاقاتك الاجتماعية، ربما تكون المشكلة في الوقت الذي حددته، أو المكان الذي تجتمعين فيه، أو عدد الأفراد الذين دعوتيهم.

– فنون إقناع الآخرين بآرائنا وأهدافنا وإشراكهم في دفع عجلة النهضة معنا يأتي بالحوار، والاختلاط بهم، ومناقشتهم، وحل مشاكلهم، وإبداء نقاط الاتفاق قبل الاختلاف معهم.

أنا فتاة ناضجة وواعية؛ لا أضع نفسي موضع الشبهات ليكن هذا أمامك دائمًا.

- إنني فتاة رائعة! إنني أشارك الأخريات أفراحهم وأتواصل معهم عبر احتياجاتهم.

- إنني أحب الفقة وأتعلمه وأدون ملاحظاتي كلما أمكن.

- عندما تتبرعين بفستان جميل لمؤسسة خيرية أو جمعية أيتام فإنك تدخرينه لنفسك وشجعي الأخريات على عمل الخير دائمًا.

- أهدي الأثاث الزائد عن حاجتك، والملابس التي لا تستعمل لإحدى جاراتك.

- ابتسمي دائمًا.

- ليس بيني وبين أي رجل صراع.... ربما اليوم أمضي خلفه لأنني زوجته أو غدًا يمضي خلفي ويقبل قدمي لأنني أمه.

- لا تسمحي لأحد أن يستنزف جهدك باستمرار.

- امنحي مدرسة أبنائك بعض وقتك، إنك بذلك تعلمين أبناءك وتوجهينهم أيضًا.

- اصطحبي أحد أبنائك عندما تزورين مؤسسة خيرية.

- يمكنك تأجيل العديد من الأعمال للقيام بها أثناء مشاهدة التليفزيون.

- المتاحف والمعارض الفنية والعلمية تساعدك على الراحة والاسترخاء، تمنحك معلومات حديثة وناضجة.

- عالجي أسنانك خاصة وقت الحمل والرضاعة ولا تؤجليها مهما كانت مشاغلك.

- إذا هاجمتك الوساوس وسيطر عليك تفكير غير صائب توضئي وصلي واسترخي ورددي الدعاء المأثور عن الرسول محمد ﷺ "اللهم يا جامع الناس ليوم لا ريب فيه اجمع على ضالتي". واقصدي أن يجمع الله عليك الأفكار الصائبة ويطرد عنك الوساوس والهموم.

- عندما تحرصين على الاقتراح واختيار من ينوب عنك في مجلس الشعب أو الشورى أو المجالس المحلية؛ فإنك بذلك تضمنين قوانين صالحة لأبنائك وخدمات متميزة؛ فكوني إيجابية.

- تخصصي في صنع منتج مهما كان بسيطًا، أو تقديم خدمة مهما كانت... من إنتاجك... وحافظي على مكاسبك المادية والمعنوية.

- إذا اختلفت مع أحد في وجهة النظر، توقفي وابحثي عن الاختلافات ربما هي شيء جديد بالنسبة لك تحتاجين إلى معرفته.

- الثراء الحقيقي هو أن تدخري حب الآخرين لك.

- يمكنك أن تصبحي سيدة أعمال ناجحة! ابدئي بعمل ولو صغير، واستمري في إنجازه خطوة بخطوة، وطوري أداءك باستمرار.

- ما تشترينه من صنع وطنك تضعين ثمنه في جيب أبنائك إنهم صناع المستقبل.

- عندما تقارنين بين ما تختاريه جاهزًا وما تصنعيه بيديك ضعي ثمنًا لوقتك وجهدك وأولوياتك التي ربما فقدت.

- أنتِ من يُنمي الصناعات الوطنية ضعي ذلك في عقول من حولك.

- أنت ذات شخصية متميزة ولك طريقتك المبتكرة في حل مشاكل وطنك.

- تعلمي من أخطائك لا تتكسري.

- عندما تقضين أغلب وقتك في التفكير والإعداد للمستقبل.... ثقي أن المشاكل تختفي تدريجيًا.

- كل الصناعات تبدأ صغيرة ثم تتطور إلى الكبيرة والعملاقة، كما هي الشركات والمؤسسات... شاركي في تطوير وتحديث الصناعة الوطنية إنك قادرة على ذلك.

- ابحثي عن الخدمات التي لا يقوم بها أحد وتميزي في تقديمها.
- أحيانًا يكون الصمت هو أنجح وسيلة للتفاوض.
- تخصصي في إنتاج منتج لا وجود له وسوف يكتسح السوق.
- حافظي على عملائك.... حسني وطوري إنتاجك بانتظام.
- إذا كانت المشكلة كبيرة ومعقدة قسيمها إلى مشاكل صغيرة وحاولي حلها واحدة تلو الأخرى.
- أنت سيدة أعمال ناجحة؛ لإتقانك، وأمانتك، وحسن إدارتك.
- لكي أنجز ما أفكر فيه وأطمع إليه لابد من تسجيله في ورقه وتحديد موعده والصبر والثبات في تنفيذه.
- الجنة تستحق أن استثمر فيها وقتي وجهدي وعلمي ومالي خاصة الفردوس الأعلى.. رددي ذلك دائمًا.
- بالحب والتقدير والمشاركة تحافظين على فريق عملك.
- كلما توسعت في أعمالك ومشاريعك تزداد زكاة مالك؛ أديها بانتظام ولا تترددي سوف تزيد من إنجازاتك.
- سجلي تجاربك الناجحة، وأهدافك التي حققتيها في سجل خاص.
- تستطيعين الآن البيع والشراء والتجارة من أجل الربح أيضًا.

تصدقي ولو بالقليل فإنها سوف تختزن لك في بنك خاص.

- تعلمي كيف تتفادين المخاطر، وتواجهين الأزمات، وتنتصرين على كل ضعف.
- استعدي لإعداد الوجبات الغذائية في الوقت المناسب.
- تطلعي إلى السعادة الحقيقية؛ إيمانك باليوم الآخر يساعدك على ذلك.
- عند وفاة من تحبين توقفي عن البكاء والعويل واسألي نفسك: ماذا أعددت ليوم وفاتي؟ استعدي!

- الأمومة تحتاج إلى دورات تدريبية والحياة الزوجية الهادئة أيضًا.
- لكل عمل فرص مواتية لا تضيعيها.
- قرري أن تهتمي بمظهرك في المنزل وأن تعتني بتسريحة شعرك فإن لذلك أثره الفعال على ذاتك وزوجك وأبنائك.
- تجنبي.... الحرص الشديد الذي يضيع الفرص.
- قواك الداخلية زاد لا ينضب استغليها لتثبيت نفسك على الحق.
- لا تطلبي التفكير فيما قد حدث، ركزي اهتمامك فيما سوف يحدث.
- اهتمي بغذائك وخططي لذلك... صحتك من مدخراتك الحقيقية.
- أنا أستحق أن أخلو بنفسي بعض الوقت ربما للمحاسبة أو التخطيط للغد.
- لا تجعلي من المشاكل عقبة في طريقك... اجعليها وسيلة للإنجاز... وضعيها في حجمها.
- كل مهارة تحتاج إلى صبر ومثابرة وتركيز، وقوة إرادة.
- أنا أقدر الناس على حل مشاكلها، قولي لنفسك هذا واتبعي قولك بالفعل العملي تتغيرين للأفضل.
- حددي الاتجاه في العلاقات بينك وبين المحيطين بك... إن اخترت التواصل والدفء فإنك سوف تسلكين الاتجاه الصحيح وسوف تبدعين في اختزال المشاكل وحل العديد منها... إنك قادرة على ذلك!
- أنت متفائلة وناجحة ليكن هذا شعارك مع نفسك وهو شعار يتم تنفيذه لا تمنيه فقط.

أخيرًا ثقي عزيزتي حواء أنك لو قمتي فعلاً بتنفيذ كل ما جاء من نقاط سابقة ستكونين حتما قد تغيرت إلى الأفضل.

المراجع

المراجع

١- غير أسلوبك — مترجم/ تومبيبي - ديفيد ماكفرسو

٢- ما الذي يمكنك تغييره — مترجم/ مارتن آي -بي- سيليجمان

٣- كيف تغير ذاتك — مترجم/ ستيف اندرياس

٤- كيف تحول أحلامك إلى حقيقة — مترجم/ يولي سبرينچت

٥- غير من عقلك تتغير حياتك — مترجم/ دانيال ج - مين

٦- العادات السبع للتغيير — مترجم/ شيريل ريتشادسون

٧- أعد كتابة حياتك — مترجم/ ايف اتي وروب چيراند

٨- التفكير الإيجابي — مترجم/ ڤيرا بيڤر

٩- سلسلة أيقظ قواك الخفية — يوسف أبو الحجاج

١٠- افعل شيئًا مختلفًا — عبد الله علي العبد الغني

١١- تغيير العادات — مترجم/ بيت توهين

١٢- إدارة تغيير الذات — د. هدى السبيعي

١٣- التغيير الذكي — علي الحمادي

١٤- قوة العقل — تأليف/ چيني سكوت

عدة مواقع على الإنترنت

فهرس الكتاب

فهرس الكتاب

الموضوع	الصفحة



مهارات إنسانية
لتطوير الذات

كل إنسان يريد أن يكون فى حال أفضل مما هو عليها
ولكن كيف تتغير إلى الأفضل ؟ هذا هو السؤال

وهذا هو موضوع هذا الكتاب الذى يأخذ بيد القارئ ليكون فى حالة أفضل مما هو يحيا عليها. فى هذا الإصدار أؤكد على أن الحياةهى التغير وأن هناك مبادئ أساسية وأسساً للتغير إلى الأفضل يجب اتباعها...

فى هذا الإصدار تجد الإجابة على التساؤلات الآتية ..

كيف تغير أفكارك ؟ وكيف تفكر بطريقة مثمرة؟ وكيف تستخدم قوة العقل والحدس معا للتغير الى الأفضل؟ وكيف تتغير إلى الأفضل فى مجال التعلم وزيادة القدرات الذهنية ؟ وكيف تصبح إنسانا مستقيماً وكيف تغير سلوكياتك وعاداتك للأفضل ؟

كما نلقى الضوء على أيسر الطرق للتغير إلى الأفضل وأسهلها وأبسطها أن تفعل شيئاً مختلفاً بالإضافة إلى التخلص من العادات السيئة والسلبية عن طريق اكتساب القدرات الإيجابية.

فى هذا الإصدار تجد الإجابة على العديد من الأسئلة التى تهمك فى مجال التغير إلى الأفضل مثل كيف تتغير إلى إنسان منظم فى حياتك ؟ وكيف تتحول إنسان ايجابى فى كلامك؟

وكيف تتغير إلى إنسان متواضع معتز بكرامته؟ وكيف تتغير إلى الأفضل تعاملاتك مع الناس؟ وكيف تتغير إلى إنسان واثق من نفسه ؟ وكيف تتغير الأفضل فى مجال العمل؟

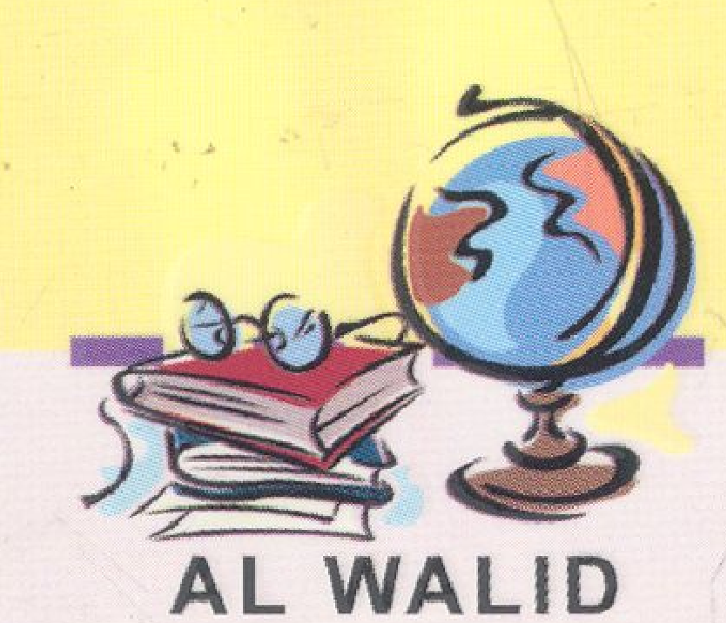
وأيضا كيف تتغير حواء إلى الأفضل فى جميع نشاطاتها ؟

إنها رحلة إنسانية فى عالم التغيير إلى الأفضل والأهم من ذالك كله أن يتحول حلم التغير إلى الأفضل إلى حقيقة وواقع فعلى.


Bibliotheca Alexandrina
0743626

I.S.B.N. 978-977-376-547-3





AL WALID